www.sattamail.com
RNI. No. : DELHIN/2014/57420

लाइफ संजीवनी

सितम्बर-2021 (मासिक)
वर्ष 07 अंक 12 पृष्ठ 52 मूल्य 25/- रु.

मेलेनिन को नेचुरली कैसे कम करें

त्वचा के लिए कोलेजन क्या कार्य करता है

त्वचा स्वास्थ्य व सौंदर्य सुरक्षा

Jyoti Seth
Model
Social Activist
& Entrepreneur

VISIT…

CONSULTANT HOMEOPATHIC PHYSICIAN

Dr. Deepak Raaj Dangwal

BHMS. MD (H), Ph.D **Regn. No. : BHSD 2591 CCH 2843**

CONSULTANT HOMEOPATHIC PHYSICIAN

KARKARDOOMA :
F-111, Ashish Tower, Karkardooma
Community Centre, Delhi-110092
Tel. : 43062327, Timing : 9.30 am - 2 pm
(Monday Closed)

KRISHNA NAGAR :
E-1/11, Krishna Nagar,
Delhi-110051
Tel. : 22090012, Timing : 6.30 am - 10 pm
(Sunday Closed)

FOR PRIOR APOINTMENT CALL

9312237724, 9810725159

Email : drdangwal@yahoo.com

लाइफ संजीवनी

सितम्बर-2021 (मासिक)
वर्ष 07 अंक 12 पृष्ठ 52 मूल्य 25/- रु.
RNI. No. : DELHIN/2014/57420

संपादक
सुमन लता शर्मा

संपादक की कलम से...

प्रबंध निदेशक
विरेन्द्र कुमार शर्मा

उपसंपादक
अनिल अरोड़ा

क्रिएटिव एडिटर
श्याम शर्मा

ब्यूरो चीफ
दिल्ली - **शिवकुमार शर्मा**
मथुरा - **कुलदीप पाराशर**
गाजियाबाद - **गीता शर्मा, पूनम शर्मा**
आगरा - **महेश पाराशर**
फरीदाबाद - **राजेश शर्मा**
गुडगांव - **रश्मि शर्मा**

स्पेशल कॉरस्पॉन्डेंट
प्रिया शर्मा, शैली शर्मा, संगीता पाराशर

लीगल एडवाइजर
शिवदेव शर्मा, शिव शर्मा

विज्ञापन प्रबंधक
चेतन एडवरटाइजिंग
99904-28325

मार्केटिंग
प्रवीण शर्मा

प्रूफ रीडर
वी.के.शर्मा, श्याम शर्मा

ग्राफिक डिजाइनिंग
मीडिया हब

Editorial Office :
C-49, Street No.-2
Ganga Vihar,
Near Gokalpuri Delhi-110094

Mobile : -
+91-9811098940
+91-9811098941
+91-8130011980
Telefax : 011-22180596

Email : -
lifesanjeevani5@gmail.com
sattamail1234@gmail.com

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं सम्पादक 'सुमन लता शर्मा' ने आला प्रिंटिंग प्रेस, 3636, कटरा दीना बेग, लाल कुंआ, दिल्ली-110006, से मुद्रित कराकर सी-49, गली नं.-2, गंगा विहार, निकट गोकलपुरी, दिल्ली-110094 से प्रकाशित किया।

RNI. No. : DELHIN/2014/57420

पत्रिका में प्रकाशित समाचारों एवं विचारों से संपादक का सहमत होना जरूरी नहीं है। किसी भी लेख की जिम्मेदारी प्रकाशक एवं सम्पादक की नहीं होगी। सभी विवादों का न्यायक्षेत्र दिल्ली ही होगा।

महिलाओं के बिगड़ते स्वास्थ्य का कारण

शहरी कामकाजी महिलाओं की समस्या भागदौड़ से उपजने वाला तनाव और समयाभाव के कारण अपनी स्वयं की देखभाल की कमी है। दो नावों पर सवार ये गृहणियां सचमुच कार्यभार से पिस जाती हैं। संयुक्त परिवार के बिखराव के कारण एकल परिवार की संपूर्ण जिम्मेदारी उन पर ही आ जाती है।

सवेरे उठते ही वे तनावों से घिर जाती हैं। नाश्ता, लंच खाना-खिलाना, पैक करना, बच्चों की यूनिफॉर्म, जूते टिपटॉप हालत में रखना, अगर बच्चे छोटे हैं तो उन्हें तैयार कर बस स्टॉप तक पहुंचाना, दौड़ते भागते गृहकार्य निपटाकर बस पकड़ना, ऑफिस में फाइलों में सर खपाना, लगातार कई घंटे एक स्थिति में बैठने और आंखों पर जोर देने से शरीर पर गलत असर पड़ता है।

मिलावटी खाद्य पदार्थ और प्रदूषण का जहर तो आज सभी के लिये अस्वास्थ्यकर है। शहरी महिलाएं इसे ज्यादा इसलिये झेलती हैं चूंकि नौकरी के सिलसिले में उन्हें रोज बाहर निकलना पड़ता है। डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ और फास्ट फूड का बढ़ता प्रचलन महिलाओं की सेहत चैपट कर रहा है।

गर्भाशय में रसौली, खून की कमी, हाई या लो ब्लड प्रैशर, पीठ व कमर दर्द, मोटापा जैसे रोगों की संख्या शहरी महिलाओं में तेजी से बढ़ रही है।

only books magazine

ज्यादातर रोग उचित व्यायाम की कमी के कारण ही हैं। हर समय खड़े रहने का कार्य या डनलप के गद्दे, सोफों पर बैठना, लेटना, पीठ व कमरदर्द का कारण हो सकता है।

कल्पना कीजिए गांव की स्वच्छ ताजा हवा में सर पर पानी की भरी गगरी लिये लचकती, बल खाती चलती गांव की गोरी की, आपस में हंसी ठिठोली करती, गांव घर की खबरों का आदान प्रदान करती औरतें कितनी प्रफुल्लित, तनावरहित व जीवंतता से भरपूर लगती हैं। उनके अच्छे स्वास्थ्य का राज है उनकी मेहनत, सादा पौष्टिक भोजन और प्रदूषण रहित वातावरण में तनावरहित रहना।

ब्यूटीपार्लर नहीं जाती, फेशियल नहीं कराती, बाल नहीं रंगती। उन्हें साड़ी की क्रीज बिगड़ने का भय नहीं। सिल्क साड़ी पर गिरी आइसक्रीम के लिये ड्राइक्लीनर के पास दौड़ने, दौड़ाने का झंझट नहीं। रंग गोरा करने के लिये फेयर एंड लवली और न जाने ऐसी ही कितनी क्रीमें आजमाने की झख सवार नहीं, बाजार में लिपस्टिक के शेड ढूंढते परफ्यूम चूज करते उनका वक्त बर्बाद नहीं होता। उसे वे जीती हैं भरपूर ।

यह संभव नहीं कि शहरी औरतें भी गांव की औरतों की तरह सादगी से रहें। दोनों के रहन-सहन, लाइफ स्टाइल में बहुत अंतर है लेकिन अपने ढंग से रहते हुए भी वे उसमें संशोधन तो कर ही सकती हैं, यह सोचते हुए कि अति हर चीज की बुरी होती है।

संपादक

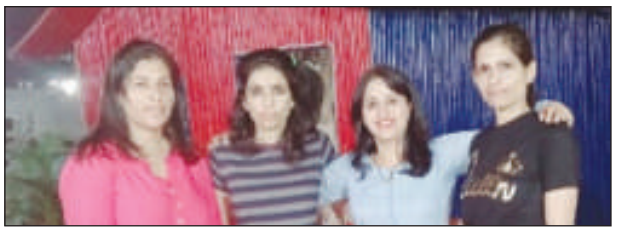
सुमन लता शर्मा

CONTENTS

लाइफ संजीवनी

Email : lifesanjeevani5@gmail.com

इस अंक में विशेष



आपका अपना वासुदेवा भोजनालय 08

निरवाना वर्ल्ड और सुर मित्रा... 10

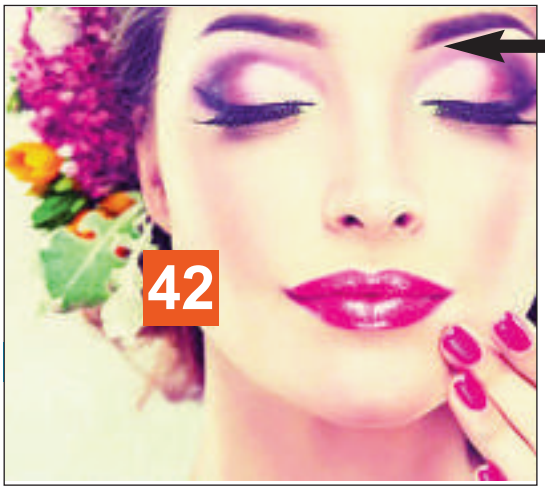
सुर झंकार एवं सुरीली फाउंडेशन... 12

सुमेध से मिलकर उनके फैन्स हुए दीवान... 14

only books magazine

मेरा जीवन समाज को समर्पित... 18

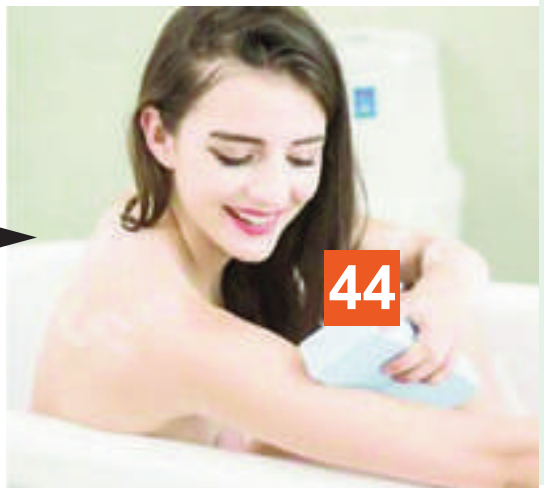
फिल्म डायरेक्टर डॉ कृष्णा चौहान... 24



42

त्वचा स्वास्थ्य व सौंदर्य सुरक्षा

ग्लोइंग स्किन & बॉडी स्पा



44

ज्योति सेठ के साथ साक्षात्कार

अनिल अरोड़ा
उप सम्पादक

सबसे पहले आपसे हमारा सवाल है कि आपने अपने कैरियर की शुरूआत कहाँ की?

कॉलेज टाइम से ही मेरी रुचि मॉडलिंग की तरफ थी लेकिन सामाजिक वातावरण एवं परिवार की सोच को देखते हुए मैंने अपने इस हुनर तो बाहर निकलने नहीं दिया।

आपकी प्राथमिक शिक्षा कही से हुई और आपने किरा मोड़ पर अपने जीवन का लक्ष्य तय किया?

मेरी प्रारंभिक शिक्षा जम्मू में ही हुई। मैन जम्मू यूनिवर्सिटी से स्नातक एवं शिक्षा स्नातक की शिक्षा ग्रहण की। जीवन का लक्ष्य तो तय ही था मगर समाज को देखते हुए मैंने अपने सपनों पर रोक लगा दी मगर मेरी शादी के बाद मेरे पति ने मेरे सपनों को सुना और उसको पूरा करने का वादा किया। अब सब आपके के सामने हैं।

आपकी सफलता और आज आप जिस मुकाम पर है उसे पाने के लिए आपने क्या किया और उसमें मुख्य भूमिका किसकी रही?

आज में जिस भी मुकाम पर हूँ सब मेरे परिवार की बदौलत है। मैंने इस मुकाम को पाने के लिए कड़ी मेहनत की और अपनी सोच को साफ रखा है जो सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है इस फील्ड में विशेष रूप से ससुराल वाले एवं मेरे पति ने मेरा बहुत साथ दिया जिसकी वजह से आज में इस मुकाम पर पहुंच पाई।

only books magazine

आप जिस मुकाम पर है और आज लोग आपको जानते है यह देख कर आपको कैसा महसूस होता है?

मुझे बहुत गर्व महसूस होता है अपने आप को इस मुकाम पर देख कर, आज में जो भी सामाजिक कार्य कर रही हूँ उससे मुझे बहुत खुशी मिलती है।

आपने आजतक अपने जीवन में जो तय किया और उसको पाने के लिए आपने दिन रात मेहनत की क्या अभी वह सपना अधूरा है?

मेरी इच्छा एक नर्तकी और मॉडल बनने की थी। मेरा मॉडल बनने का सपना पूरा हो गया बस अब क्लासिकल डान्सर का सपना पूरा करना है और उसके लिए में पूरी शिद्दत से मेहनत में लगी हूँ। देखिए कब पूरा होता है।

आपको आपके परिवार से सबसे ज्यादा सपोर्ट और सहयोग किनसे मिला?

मुझे मेरे परिवार में सबसे ज्यादा सपोर्ट मेरे पति का मिला। उन्होंने मेरे हर सपने और मेरी हर खुशी को पूरा करने में मुझे सहयोग दिया।

आपको अभी तक कौन-कौन से सम्मानों से सम्मानित किया जा चुका है?

मुझे अभी तक Mrs India Universe 2019, Mrs North Asia 2019, Mrs Inspirational Queen 2019, Powerful women award 2021, World Book of

Records, London, Mrs India 2021 Brand Ambassador Delhi-NCR और कई सारे सम्मान से सम्मानित किया गया है।

आपके जीवन के रोल मॉडत कौन है तथा आप किस फिल्म स्टार की तरह बनना चाहती है?

मैं अपने जीवन में सुष्मिता सेन से इन्स्पाइर हुई थी। उनको देख के लगता था की हम लड़कियाँ किसी से कम नहीं है। अगर ठान ले तो कुछ भी कर सकती है। मैं अपने आप को अपने जैसा ही देखना चाहती हूँ। किसी स्टार की तरह बना की कोई इछा नहीं है।

अभी तक आपने जितनी भी कार्य किए है उनमें से आपके लिए सबसे बेस्ट और सबसे अच्छा कार्य और अनुभव कौन सा रहा?

अभी तक मैंने जो भी कार्य किए है उनमें से सबसे अच्छा मुझे DAVO NGO जा के लगा जहां मैंने अपने आप वृद्ध एवं विकलांग लोगों को खाना खिलाया और कुछ सामान वितरित किया। ये कार्य करने से मुझे मन की शांति मिली में आगे भी ऐसे कार्य करने में रुचि रखती हूँ।

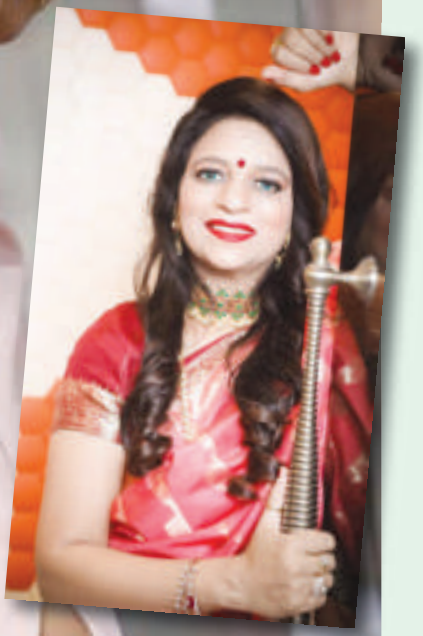
आप आने वाली पीढ़ी को कोई ऐसा संदेश देना चाहेंगी जिनसे वह प्रेरित हो सके?

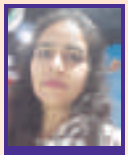
राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भागीदारी से युवा अपना भाग्य बदल सकते हैं। उन्हें अपने भीतर की खोज करनी चाहिए, आकांक्षाओं की पहचान करनी चाहिए और सपनों का पीछा करने के लिए अपनी सारी ऊर्जा का उपयोग करना चाहिए। उतार-चढ़ाव यात्रा का हिस्सा है- एकाग्र रहे, चलते रहें सफलता अवश्य मिलेगी। एक कहावत है कि

only books magazine

युवा देश की रीढ़ है और बड़ों और उनके माता-पिता के रूप में हमारे कंधों पर एक बड़ी जिम्मेदारी है कि हम उन्हें समाज के प्रति अपने कर्तव्य के महत्व का एहसास कराए।

अपने जीवन्त, आकर्षक व्यक्तित्व और अपने त्वरित बुद्धि ने ये सब कर दिखाया। मैं एलिट वूमेन एंटरप्रेन्योर क्लब की संस्थापक हूँ जिसमें फिलहाल 700 से अधिक महिला सदस्य है। मुझ को इस ग्लैमरस वर्ल्ड के साथ साथ साहित्य में भी रुचि है, में कई प्रकार की पुस्तकें पढ़ती रहती हूँ और लिखती भी हूँ।





पूनम
सम्पादक सहयोगी

गुरुग्राम की जनता के प्रति कृपा पात्र एवं धन्यवाद इस है यह हमारी एवं हमारे वासुदेवा भोजनालय के लिए बहुत ही अच्छा एवं उपयोगी साक्ष्य है अपने आप में सुधार के लिए रखें अपनी कीमती अवसरवादी उपस्थित को प्रोत्साहित करने के लिए इस सुधार हेतु गुरुग्राम की जनता से हमारे वासुदेवा भोजनालय के समक्ष अपने शुभ एवं अच्छे मतों को प्रदान करें हमें अनुग्रहित करें दूसरी और आपसे अनुरोध है कि हमारे वातावरण जो कि काफी सुखद स्वास्थ रोधी एवं प्रस्तुति को भी

only books magazine

आपका अपना वासुदेवा भोजनालय

Summer seed cycle ladoo for the women who suffer from hormonal imbalance.

अनुग्रहित करें हम इस भाग दौड़ भरी जिंदगी में एक ग्रामीण परिवेश देने की कोशिश की है जो कि आप सभी लोगों के द्वारा हम वर्तमान समय के अनुसार प्रयासरत है कि आप सभी को सोशल नेटवर्किंग द्वारा आपके निज वास एवं जरूरत में स्थान पर प्रधान के लिए प्रयासरत तथा इसके साथ ही समस्त प्रकार के सामाजिक एवं धार्मिक एवं मनोरंजक उत्सवों को भी आप जनता को बड़े ही शोले शुगर एवं सहज धन से प्रदान करने के लिए वासुदेवा भोजनालय परिवार कार्यरत एवं प्रयासरत है आपके आगमन की प्रतीक्षा में आपका अपना वासुदेवा भोजनालय एवं परिवार गुरुग्राम हरियाणा हैं।

सदर्न पेरिफेरियल रोड, सेक्टर 89, पुलिस चौकी के सामने हयातपुर गुरुग्राम (हरियाणा)।

only books magazine

निरवाना वर्ल्ड और सुर मित्रा ट्रस्ट की ओर से संगीत कार्यक्रम का आयोजन

अनिल अरोड़ा
उप सम्पादक

27 सितंबर को दिल्ली के YWCA ऑडिटोरियम में निरवाना वर्ल्ड और **सुर मित्रा ट्रस्ट** की तरफ से एक बहुत ही शानदार और अद्भुत संगीत का कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें दिव्यांग बच्चों ने गाकर और तरह-तरह के म्यूजिकल इंस्ट्रूमेंट बजाकर देवानंद साहब की जयंती पर उन्हें श्रद्धांजलि दी ! निरवाना वर्ल्ड की फाउंडर नवीनता जी का कहना है कि इन बच्चों में एक अद्भुत शक्ति होती है, और उनका आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए ऐसे 1 साल में कई प्रोग्राम करवा चुके हैं ! सुर मित्रा ट्रस्ट के फाउंडर सुरेंद्र पुष्करना जी का भी कहना है कि यह उनके जीवन का पहला ऐसा अवसर था जहां पर उन्होंने दिव्यांग बच्चों को गाते और बजाते सुना था ! उनकी तरफ से आए हुए सभी मेहमानों और संगीतकारों ने भी इन बच्चों का भरपूर प्रोत्साहन किया सभी बच्चों के माता पिता बहुत ही ज्यादा खुश थे कि उनके बच्चों को एक ऐसा प्लेटफार्म दिया जा रहा है जहां पर उनके बच्चों को अक्सर मिल रहा है सभी बच्चों के माता-पिता बेहद प्रसन्न थे क्योंकि उनके बच्चों को भी निरवाना वर्ल्ड ऐसा अवसर दे रहा है जिससे आगे बढ़ सकते हैं ! इस प्रोग्राम के मुख्यअतिथि बैंसी और उनकी मां कविता थे ! बैंसी एक दिव्यांग होने के बावजूद पूरी दुनिया भर में अपनी आवाज

के साथ आवाज का जादू बिखेर चुकी है ! सभी बच्चों ने और सभी आए हुए मेहमानों ने इस प्रोग्राम का भरपूर आनंद उठाया और घर पर बहुत सुनहरी यादें लेकर गये।

बल्ले-बल्ले चैनल ने मनाई तीसरी वर्षगांठ

अनिल अरोड़ा
उप सम्पादक

चंडीगढ़। पंजाबी गानों के नंबर वन चैनल बल्ले-बल्ले ने केक काटकर अपनी तीसरी वर्षगांठ बड़े हर्षोल्लास के साथ मनायी। चैनल ने तीन साल पूरे होने पर सभी दर्शकों का धन्यवाद किया और आगे भी इसी तरह से मनोरंजन करते रहने का वादा किया।

'बल्ले-बल्ले' के प्रबंध निदेशक, तपन दीवान ने तीसरी वर्षगांठ के मौके पर सभी दर्शकों को बधाई दी और कहा की भारत का पसंदीदा, प्रीमियम फ्री-टू-एयर (एफटीए) 24 घंटे व सातों दिन चलने वाला पंजाबी म्यूजिक चैनल ₹बल्ले-बल्लेह यूएई भी में लॉन्च किया गया था, जिससे हमें बहुत अच्छा रैस्पॉन्स मिला है। भारत में यह चैनल पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़, हिमाचल प्रदेश, जम्मू एवं कश्मीर, तथा दिल्ली सहित देश भर में देखा जा रहा है।

इस उपलक्ष्य में चैनल के सीओओ, राकेश गुप्ता ने बताया कि हमारे चैनल का उदेश्ये अच्छा कंटेंट दर्शकों तक पहुंचाना है और इसी कारण से हमें सब दर्शकों से भरपूर प्यार मिल रहा है। उम्मीद है कि आगे भी जनता का समर्थन मिलता रहेगा और हम इसी तरह से अपने दर्शकों का मनोरंजन करते रहेंगे। हम आने वाले समय में कुछ नये प्रोग्राम ले कर आएंगे, जिसमें नयी प्रतिभाओं को काम करने का अवसर दिया जाएगा।

'बल्ले-बल्ले' भारत में सबसे लोकप्रिय पंजाबी म्यूजिक चैनलों में से एक है, जो यूएई में अपने पंजाबी और बॉलीवुड कंटेंट के साथ उपलब्ध है। चैनल उत्साह भरे पंजाबी व बॉलीवुड गीतों की पेशकश करता है। चैनल पंजाबी गायकों और अभिनेताओं के साथ-साथ मनोरंजक संगीत प्रसारित करेगा, जिनमें बॉलीवुड संगीत के जरिए यह अपने दर्शकों को पूर्ण मनोरंजन प्रदान करने का वादा करता है।

2018 में लॉन्च हुआ 'बल्ले-बल्ले' थोड़े ही समय में एक लोकप्रिय पंजाबी संगीत चैनल बन गया। इसमें

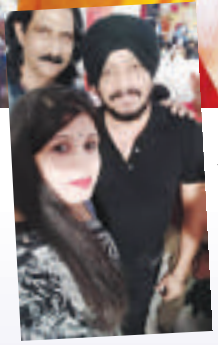
प्रमुख सितारों और गायकों के नवीनतम पंजाबी गीतों की एक लाइब्रेरी है। चैनल 13 साल से अधिक आयु वर्ग के अपने लक्षित दर्शकों से जुड़ा रहा है। विश्वसनीयता, भरोसे और निरंतरता के कारण, 'बल्ले बल्ले' एक घरेलू नाम बन गया है और यह समाज के मनोविज्ञान, समझदारी और मूल्यों को महत्व देता है।

यह सभी प्रमुख डीटीएच प्लेटफॉर्म जैसे टाटा स्काई 1940 व एयरटेल 570 और अन्य स्थानीय स्वतंत्र नेटवर्क (एलएन) समेत केबल ऑपरेटरों के जरिए उपलब्ध है। ओटीटी/डिजिटल प्लेटफॉर्म जैसे मैक्स प्लेयर, जियो टीवी, यूट्यूब, फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम आदि पर भी इसकी व्यापक मौजूदगी है।

अनिल अरोड़ा
उप सम्पादक

सुर झंकार एवं सुरीली फाउंडेशन द्वारा बहारों फूल बरसाओ वॉइस ऑफ रफी पार्ट 2 का आयोजन संपन्न

जी डॉक्टर अनिल जी राजकुमार बोसया जी संध्या गांधी जी बी के कौशिक जी महेंद्र कुंवर प्रताप सिंह ग्लोबल मिडास राजीव जी आई पी सिंह सभी गायक कलाकार पेशल थैंक्स संजीव



गत दिनों दिल्ली के केशोपुर मंडी स्थित लग्जरी बैंक्विट हॉल में सुर झंकार एवं सुरीली फाउंडेशन द्वारा बहारों फूल बरसाओ वॉयस ऑफ रफी पार्ट टू का भव्य आयोजन बड़े ही हर्षोल्लास एवं शानदार तरीके से किया गया जिसमें कई नामी सितारों के साथ लाइव बैंड के साथ गणेश म्यूजिक कंपनी ने दिया कलाकारों को उम्दा मौका जो अपने फन में माहिर जिसके लिए उसके संचालक मोनू जी का हार्दिक आभार जताया डायरेक्टर ममता श्रीवास्तव एवं वाइस प्रेसिडेंट संजीव सूरी ने बताया कि उन माता-पिता को अपनी उन बच्चियों के साथ सम्मानित किया गया जो अपने माता पिता की अकेली बेटी है टीम मेंबर्स महेंद्र शर्मा संजय संयुक्ता परवीन सुमन अभिनेता विवेक शर्मा आदि मौजूद थे

बारिश में भी सभी जिन लोगो ने शो को सफल किया और अपना भी समय दिया उन सभी का सुर झंकार परिवार और सुरीली फाउंडेशन की ओर से बहुत बहुत धन्यवाद ओर सभी को हार्दिक बधाई थैंक्स नीरज गुप्ता जी प्रीति गुप्ता जी श्रीहांस म्युजिक कंपनी स्पीड वेल थैंक्स शिव साधिका जी हंसराज जी राजेश जी अशोक जी (सोनो टेक कम्पनी)चन्नी मस्ताना जी डॉक्टर सुन्दर लाल सुरी जी थैंक्स अजय पारस जी मोनू सिंह जी अमित रस्तोगी मनिका सैनी सुमित मित्तल पवन साउंड थैंक्स 18 दिल्ली बैंकेट सभी स्टूडेंट मीडिया नवीन मेहता जी अवध सत्तू शशि कांत गुप्ता थैंक्स चन्नी मस्ताना जी अनिल अरोड़ा सह संपादक, निदेशक चेतन एडवरटाइजिंग।

अनिल अरोड़ा
उप सम्पादक

सनी जी एंटरटेनमेंट ने किया राइजिंग स्टार ऑफ दिल्ली 2021 कार्यक्रम का आयोजन

लाजपत भवन नई दिल्ली में सनी जी एंटरटेनमेंट द्वारा राइजिंग स्टार ऑफ दिल्ली 2021 का बहुत बड़ा इवेंट आयोजित किया गया । सनी जी (प्ले बैक सिंगर / निदेशक) ने ये प्रोग्राम ऑर्गनाइज किया जिसमें दिल्ली एन. सी. आर से आये तमाम प्रतिभागियों ने अपना अपना जलवा बिखेरा। एसोसिएटेड बॉय हिया प्रोडक्शन (निर्देशक विनय ढींगरा जी)

जूरी मेंबर्स में अमित कुमार चौहान और शिवानी शर्मा (मॉडल एंड एक्ट्रेस) अंकित (मॉडल कोरियोग्राफर) रहे ।इन्होंने राइजिंग स्टार

ऑफ दिल्ली का चयन किया। वही सिंगिंग जज स्टार प्रिती महाजन ने राइजिंग स्टार्स ऑफ सिंगिंग का चयन किया। राइजिंग स्टार ऑफ सिंगिंग के पहले विनर रहे नितिन मिश्रा - दूसरी विनर हनी और तीसरी विनर श्रेया रहीं।

वहीं मॉडलिंग में राइजिंग स्टार ऑफ दिल्ली के पहले विजेता रहे -अक्कि लाहौट ।पहले रनर-अप सौरभ और दूसरे रनर-अप अक्षय रहे ।गर्ल्स में राइजिंग स्टार ऑफ दिल्ली की पहली विजेता रही पूर्णिमा। पहली रनर-अप मीनू और दूसरी रनर-अप पलक रहीं।

इन सभी ने अपनी प्रतिभा से सबका दिल जीत लिया । शो के मुख्य अतिथि डीसी मदाना (तेरी आख्या का यो काजल फेम सिंगर) राकेश लंभा जी और चेयरमैन रमेश अग्रवाल जी रहे । जुनैद हुसैन खान(एक्टर) जतिन(एक्टर) अनिल अरोरा जी(संपादक वंसधरा) रहे ।शो सफलता पूर्वक सम्पन्न हुआ ।कंपनी की पूरी टीम ने अपना कार्य जिम्मेदारी से निभाया। विनय ढींगरा जी / एडवोकेट आरके गुप्ता जी का मैनजमेंट बेहतरीन रहा। बेस्ट मेकअप आर्टिस्ट देविका और माया जी रहीं । बेस्ट डिजाइनर नेहा जी रही । सिंगर सनी जी (प्ले बैक सिंगर और कंपनी के डायरेक्टर) हमेशा ही न्यू टैलेंट को मंच देते रहे हैं ओर जिन बच्चों को मंच नहीं मिल पाता है जबकि उनमे टैलेंट की कमी नहीं है ऐसे बच्चों को मंच देते हैं जिससे की इन बच्चों को अपना टैलेंट दिखाने का मोका मिलता रहे। शो में बड़े बड़े फिल्मी सितारे शिरकत करते रहें हैं ।ताकि इन बच्चों को कहीं कोई अच्छा प्लेटफॉर्म मिलता रहे । लीगल एडवाइजर एड.रमा कांत गुप्ता जी, कंपनी मीडिया मैनेजमेंट बिनय ढींगरा जी, भोजन की जिमेधारी संदीप जी का रहा, मानवी (सपोर्टर) तथा अन्य सदस्यो ने बहुत मेहनत की। सनी जी एंटरटेनमेंट कंपनी की तरफ से सभी विजेताओं और प्रतिभागियों को ढेर सारी शुभकामनाएं।

सुमेध से मिलकर उनके फैन्स हुए दीवाने

Anil Arora
Sub Editor

नई दिल्ली। माई प्रोडक्शन व परफेक्ट पहनावा के तत्वावधान में आयोजित हुए फोटोशूट, अवार्ड शो व मॉडल्स करौनिंग में लोगों ने बढ़चढ़कर हिस्सा लिया, सुमेध की दीवानगी कल आईएफबीसी स्टूडियो में सर चढ़कर बोली, सुमेध से मिलने वालों के चहेरों पर हँसी तो किसी के आँखों में आँसू भी दिखे लेकिन कृष्णा का किरदार निभाने वाले सुमेध ने अपने प्रशसकों को हाथों हाथ लिया, दिल्ली, गुजरात, बंगाल, कोलकाता, तमिलनाडु, लखनऊ, कानपुर, उन्नाव सहित तमाम जिलों से आये बच्चों में लगभग 200 से अधिक लोगों ने फोटोशूट में हिस्सा लिया, अवार्ड शो में बेस्ट जॉर्नलिस्ट का खिताब सलमान शफीक ने अपने नाम किया तो वही नई दिल्ली में बेस्ट सलून का खिताब इशिका तंवर, बेस्ट फोटोग्राफी में अनुमेश शुक्ला, तुषार गुलाटी और यूपी बेस्ट कॉमेडियन अवार्ड से उन्नाव के लक्ष्य निगम को सम्मानित किया गया, ऑल इंडिया फिल्म्स एव टेलीविजन आर्टिस्ट एसोसिएशन के वाइस प्रेसिडेंट, सह संपादक एवं निदेशक अनिल अरोड़ा को सुमेध मुद्गलकर ने प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया, सुमेध ने मॉडल्स की करौनिंग भी करी जिसमे पुणे से मयूरी पेंडोर, दिल्ली से दीक्षा सिंबल व मीनाक्षी नायडू, सुप्रसिद्ध धारावाहिक सीरियल राधा कृष्णा में कृष्ण का किरदार निभाने वाले सुमेध की फैन फॉलोइंग की चर्चे हमेशा सोशल मीडिया पर रहते हैं, सुमेध मुद्गलकर से फोटोशूट के दौरान उनकी फैन अनुष्का वर्मा सहित तमाम लोग केवल देख देखकर हॉल के अंदर रोते दिखे लेकिन सुमेध की मुस्कुराहट ने सबके आँसू बंद कर दिए आयोजन समिति से जुड़े मो. यमन, शिखा गुप्ता, अमीषा गुप्ता, अश्रेषा ज वासु त्रिपाठी सहित संचालक सलमान खान ने सभी के प्रति आभार व्यक्त किया, मो. यमन व शिखा गुप्ता ने बताया कि सुमेध के साथ उनका दूसरा शो था बहुत जल्द वो एक सरप्राइज भी

देने वाले हैं।

अनिल अरोड़ा सह संपादक, निदेशक चेतन एडवरटाइजिंग, नेशनल ब्रांड एंबेसडर हम सेवक शाम के, ब्रांड एंबेसडर दिल्ली प्राइड ऑफ ऑफ इंडिया 2021 , प्रेसिडेंट ऑफ स्टैंड -अप इंडिया (एनजीओ) वाइस प्रेसिडेंट ए प्लस फाउंडेशन ट्रस्ट एवं ऑल इंडिया फिल्म्स एवं टेलीविजन आर्टिस्ट एसोसिएशन।

लायंस क्लब का 9वां स्थापना समारोह सम्पन्न

Anil Arora
Sub Editor

लायंस क्लब दिल्ली वेज ने गुड़गांव सेक्टर 29 के बीकानेरवाला में अपना 9वां स्थापना समारोह आयोजित किया। इस कार्यक्रम का उद्घाटन भूतपूर्व अंतर्राष्ट्रीय निदेशक लायन वी के लूथरा ने किया। चार्टर अध्यक्ष लॉयन गौरव गुप्ता ने सभी आमंत्रितों का स्वागत किया।

डिस्ट्रिक्ट गवर्नर लॉयन अशोक शर्मा ने निदेशक मंडल की स्थापना की और साथ ही अध्यक्ष श्री नवरतन अग्रवाल और उनकी टीम सचिव के रूप में श्री अविनाश पुष्करना और कोषाध्यक्ष के रूप में लॉयन डॉ राजीव कुमार को चुना।

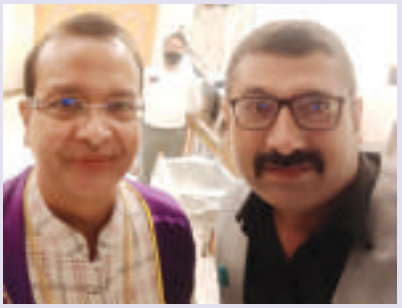
लॉयन इक्रांत शर्मा, लायन गौरव गोयल और लायन जगतार चहल नए उपाध्यक्ष हैं।

त्रिनिदाद और टोबैगो के राजदूत डॉ रोजर गोपाल और श्री के एल गंजू, कॉमरोस के honorary काउंसिल जनरल, बॉलीवुड अभिनेत्री निशा कोठारी और टीवी सीरियल अभिनेता श्री प्रदीप नागर भी इस अवसर पर उपस्थित थे।

घाना और बुर्किना फासो के दूतावासों के राजनयिक, लायंस सदस्य और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों के अन्य महत्वपूर्ण गणमान्य व्यक्ति इस अवसर पर उपस्थित थे।

समारोह में पूर्व जिला राज्यपाल लायन तेज पाल खिलन, लायन नरगिस गुप्ता, लायन एम एल अरोड़ा और लायन वी एस कुकरेजा मौजूद थे।

उप डिस्ट्रिक्ट गवर्नर लॉयन अनिल अरोड़ा और लॉयन प्रदीप सिंघल ने भी सभा को संबोधित किया।



लायंस क्लब दिल्ली वेज ने 5 नए सदस्यों को भी शामिल किया है, अंतर्राष्ट्रीय अध्यक्ष द्वारा सामाजिक कार्यों के लिए उनके असाधारण कार्य के लिए लायन गौरव गुप्ता, लॉयन पवन कंसल और लायन नवरतन अग्रवाल को इंटरनेशनल पिन से सम्मानित किया।

लॉयन सचिव ने पिछले एक साल से क्लब की गतिविधियों की रिपोर्ट पेश की, जिसमें क्लब द्वारा कोरोना महामारी से उत्पन्न अभूतपूर्व चुनौतियों का सामना करने के लिए किए गए महत्वपूर्ण कार्यक्रमों और परियोजनाओं पर प्रकाश डाला गया। जिलाध्यक्ष लॉयन विनोद कुमार वर्मा एवं लॉयन इंद्रजीत घोष ने धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया। कई लॉयन नेताओं और सामाजिक हस्तियों की मौजूदगी से शाम को यादगार बना दिया गया।

संस्थापन अध्यक्ष लायन पवन कंसल ने सभी अतिथियों को सुन्दर उपहार भेंट किए। श्री अमित गुप्ता, श्री विनीत जैन, श्री कृष्ण गुप्ता श्री जितेन्द्र चावला, सुश्री पारुल चौधरी और सुश्री सुगंधा मल्होत्रा ने भी मेहमानों को उपहार दिए।

मेघालय का सिलग्राक, एम.पी. की रिदम व कोलकत्ता की डॉ. सौरवी बने "मिस्टर मिस एंड मिसेस प्राइड ऑफ भारत 2021"

Anil Arora
Sub Editor

जयपुरा। 'मिस्टर, मिस एंड मिसेस प्राइड ऑफ भारत' के सीजन 1 की क्राउनिंग सेरेमनी का गत सोमवार को आयोजन हुआ। शो की डायरेक्टर मिताली सोनी ने बताया कि यह शो प्राइड ऑफ भारत का एक इनिशिएटिव है एवं कोरोना के कारण इस वर्ष यह शो पूरी तरह से वर्चुअल रूप में ही आयोजित किया गया।

इस शो की एक सबसे खास बात यह रही कि शो के ऑडिशन राउंड में प्रतिभागियों को पर्यावरण सुरक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाने सम्बन्धी टास्क दिए गए। शो के फिनाले से पहले सभी फाइनलिस्ट को ग्रूमिंग एक्सपर्ट्स द्वारा दो दिन की ग्रूमिंग सेशन भी दिए गए, जिसके बाद फिनाले में जनरल क्विज, रैम्पवॉक, लाइव क्वेश्चन - आंसर एवं टैलेंट राउंड को क्लियर करते हुए शो के विनर्स का चयन हुआ।प्राइड ऑफ भारत के फाउंडर महावीर कुमार सोनी ने बताया कि मिस कैटेगरी से एम.पी. की रिदम जैन, मिसेस कैटेगरी से कोलकत्ता की डॉ. सौरवी हालदार व मिस्टर केटेगरी से मेघालय का सिलग्राक मारक विनर्स रहे।

इनके अलावा मिस केटेगरी से याचिका जैन, सुप्रिया पसलकर व अशनूर कौर ने 123 रनर अप, 2ल्लि रनर अप व 31रि रनर अप, मिसेस केटेगरी से नेहा बंद्योपाध्याय व पूजा रामचंदानी ने 123 रनर अप व 2ल्लि रनर अप का एवं मिस्टर कैटेगरी से रोहित कुमार व सात्यकि बनर्जी ने 123 व 2ल्लि रनर अप का खिताब अपने नाम किया।

शो में जूरी के रूप में सुपरमॉडल एन्ड एक्ट्रेस शुभि अग्रवाल, सुपरमॉडल एन्ड एक्ट्रेस दीप्ति कौशिक व युथ आइकॉन ऑफ राजस्थान व एक्टर ऋषी मिगलानी, एक्टर संजय सरदाना एवं सेलेब्रिटी फैशन डिजाइनर प्रज्ञा टिबरेवाल रहे।उल्लेखनीय है कि इस शो में फेमस बॉलीवुड एन्ड टीवी ऐक्ट्रेस एन्ड दीप्रा फैशन स्टूडियो की फाउंडर डायरेक्टर दीप्ति सैनी ने ग्रूमिंग डायरेक्टर की भूमिका निभाई, मिस इंडिया यूनिवर्स डॉ. शिखा तिवारी ने मेंटर के रूप में भूमिका निभाई। सपोर्टिंग पार्टनर के रूप में सृष्टि द वीमेनस्क्लब, दीप्रा फैशन स्टूडियो, गोपयम, प्रेशा क्रिएशन रहे। शो की क्राउनिंग सेरेमनी में गेस्ट ऑफ ओनर के रूप में मिसेस क्वीन ऑफ इंडिया डॉ. परीन सोमानी ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।साथ ही देश की कई बड़ी बड़ी शख्सियतों ने हिस्सा लिया, जिनमें फेमस एक्टर व डायरेक्टर रविन्द्र अरोरा, हिंदुस्तान चैम्बर ऑफ कॉमर्स के पैट्रन डॉ. उत्तम जैन, कमलेश सोनी, योगाचार्य डॉ. रेखा सोनी, फिक्की के चेयरमैन नरेंद्र कुमार जैन, अंकिता जैन, मधु सोनी, भावना शर्मा, बसन्त जैन, नीलम जैन, समाज रत्न अवार्डी लक्की चंदवानी, संजीव चौधरी एवं ब्रांड एंबेसडर, सह संपादक एवं निदेशक अनिल अरोरा आदि मौजूद रहे। इस अवसर पर शो डायरेक्टर मिताली सोनी ने जल्द ही ऑफलाइन रूप में होने जा रहे शो के दूसरे सीजन के आयोजन की भी घोषणा की। शो में इशिता भट्ट द्वारा सशक्त एंकरिंग की गई।

मेरा जीवन समाज को समर्पित : रविन्द्र चौधरी

Anil Arora
Sub Editor

1. मैंने 1983 से 1999 तक प्राइवेट जॉब कैशियर के तौर पर किया। 2000 जाए 2007 तक इलेक्ट्रॉनिक समान का व्यवसाय किया। 2007 से अब तक सामाजिक कार्यकर्ता हूँ और ये जीवन समाज को समर्पित है।

2.प्राथमिक शिक्षा मेरठ जिले के ग्रामीण विद्यालय से हुई।

रोजमर्रा की जरूरतों के लिए जद्दोजहद चलता रहा फिर 2007 में जीवन में एक मोड़ आया, पता चला दिल की गम्भीर बीमारी से ग्रस्त होने का पता चला, उस दिन एहसास हुआ सिर्फ अपने लिए ही जीना जीवन नही है इसके ऊपर समाज का भी हक है, ओर बाकी का जीवन समाज को समर्पित कर दिया।

3.आज मैं जंहा हूं उसके लिए खुद को स्वीकृति दी की मुझे समाज से बहुत कुछ मिला है और अब मेरी बारी है। आज हम भारत जन सेवा मंच जे माध्यम से जो कर रहे हैं और आने वाले समय में करेंगे ये दृढ़ निश्चय ओर वर्षो की मेहनत का फल है।इसमें मुख्य भूमिका मेरी पत्नी और बेटे की है क्योंकि किसी भी कार्य की शुरूआत घर से ही होती है।

4. आज जिस मुकाम पर खड़ा हूँ खुशी होती कि मुझे भारत जन सेवा मंच के लिए जाना जाता है।

जो मेहनत करके इस ट्रस्ट को खाद पानी दिया उसका फल आना शुरू हो गया है।

रवींद्र चौधरी संस्थापक अध्यक्ष भारत जन सेवा मंच ट्रस्ट

तहसील मोदीनगर

आस एक प्रयास एनजीओ ने पर्यावरण शुद्ध करने हेतु विश्व कल्याण यज्ञ का किया आयोजन

Anil Arora
Sub Editor

आस एक प्रयास एनजीओ की और से जन्माष्टमी के अवसर पर पर्यावरण शुद्ध करने हेतु विश्व कल्याण यज्ञ का आयोजन कीर्ति नगर सेवा बस्ती में हवन उत्थान जन कल्याण समिति एवं आर्य समाज कीर्ति नगर के सहयोग से संपन किया। जिसमे दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा के महामंत्री श्री विनय आर्य जी ,त्रिनगर के लोक प्रिय पार्षद मंजू संजय शर्मा ,आर्य समाज त्रिनगर के प्रधान श्री रवि हंस ,श्री नरेंद्र कालरा ,आर्य समाज कीर्ति नगर के

मंत्री विनीत बहल ,आस एक प्रयास संस्थापक डायटिशियन दीपिका ए भाटिया ,आस एक प्रयास के डायरेक्टर और त्रिनगर आर्य समाज के मंत्री अजय भाटिया जी,तनुश्री विज, आस एक प्रयास की स्टेट प्रेसिडेंट डॉक्टर संगीता तनेजा ,श्वेता चौधरी ,हरप्रीत जी ,बिमल सचदेवा पंजाब से , सह संपादक निदेशक चेतन एडवरटाइजिंग से अनिल अरोड़ा जी ,जर्नलिस्ट हर्ष जी ,तुलसी कुमार , बेटी दीपाली , एवं अनेक गणमाने लोग उपस्थित रहे ।कार्यक्रम का शुभ आरंभ गायत्री वंदना के साथ यज्ञ द्वारा हुई ,आचार्य शिवा शास्त्री जी ने बहुत सुंदर यज्ञ संपन्न कराया ।जिसमे लगभग ३०० लोग उपस्थित थे। सभी ने श्रद्धा पूर्वक यज्ञ में भाग लिया ।कार्यक्रम में श्री विनय आर्य जी ने आस एक प्रयास संस्था द्वारा क्षेत्र में किए जाने वाले सेवा कार्यों की भूरी भूरी प्रशंसा करी ।तथा उपस्थित बच्चों एवं उनके माता पिता को शिक्षा का महत्व बताया एवं बच्चों से प्रतिज्ञा करवाई की वो अपने माता पिता की सेवा करेंगे । सुबह उठ कर अपने माता पिता को प्रणाम करेंगे ,उन्होंने यह भी बताया आर्य समाज ही ऐसी संस्था है जो समाज के सभी वर्गों को नशे एवं कुरीतियों से यज्ञ के द्वारा बचा कर संस्कार वान बना सकती है।

इस अवसर पर निगम पार्षद मंजू संजय शर्मा सभा में उपस्थित अपार जन समूह को देख कर अति प्रसन्न हुए । ओर उन्होंने आस एक प्रयास एनजीओ को इस सफल कार्यक्रम की बहुत बधाई दी।

आर्य समाज त्रिनगर के प्रधान श्री रवि हंस जी ने आस एक प्रयास के सभी सदस्थ्यों को इस कार्यक्रम के लिए आशीर्वाद एवं शुभकामनाएं देते हुए यज्ञ के महत्व को बताया ।

इसके पश्यात आस एक प्रयास एनजीओ द्वारा पर्यावरण रक्षा के लिए वृक्षारोपण का कार्यक्रम संपन्न किया, जिसमे सभी ने बड़ चढ़ कर भाग लिया ।संस्था के डायरेक्टर श्री अजय भाटिया जी ने वृक्षों के महत्व के बारे में उपस्थित जनसमूह को बताते हुए वृषारोपण किए जाने पर बल दिया ।

इसमें डायटिशियन दीपिका ए भाटिया ,डॉक्टर संगीता तनेजा ,श्वेता चौधरी खिलवानी, राजू आर्य

ने पेड़ लगा कर अपना सहयोग प्रदान किया ।

उसके पशयात आस एक प्रयास एनजीओ द्वारा २०० बच्चों को शिक्षा के प्रति जागरूक करने के लिए कॉपी पैन एवं पाठ्य समगारी वितरित की, ओर बच्चों को प्रेरित करने के लिए वायदा किया अगले कार्यक्रम में जो बच्चे ,पड़ना लिखना सीखेंगे उनको पुस्कृत किया जायेगा। अंत में आस एक प्रयास एनजीओ की और से डायटिशियन दीपिका ए भाटिया जी ने और अजय भाटिया जी ने कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए ,आर्य विरदल कीर्ति नगर एवं राजू आर्य जी सहित सभी का धन्यवाद किया।

Anil Arora
Sub Editor

कृष्णा सोशल वेलफेयर ट्रस्ट द्वारा शिक्षक दिवस कार्यक्रम आयोजित किया गया

नई दिल्ली। दिल्ली के पश्चिम विहार में स्थित द किंग्स कोर्ट बैंकुअट में कृष्णा सोशल वेलफेयर ट्रस्ट द्वारा शिक्षक दिवस का आयोजन किया गया। जिसे ट्रस्ट के ट्रस्टी फांउडर राजेश चौहान द्वारा आयोजित किया गया। इस आयोजन में मुख्य अतिथि के रुप में डिफेन्स कलॉनी के एसडीएम शेलेश कुमार और पश्चिम विहार क्षेत्र के एसएचओ केबी झा ने शिरकत की। इस अवसर पर कृष्णा सोशल वेलफेयर

कार्यक्रम की शुरूआत दीप प्रज्जवलित करके की गई। इस अवसर पर प्रधानाचार्य, शिक्षिकाओं और समाजसेवियों को अवॉर्ड देकर सम्मानित किया गया। और कृष्णा सोशल वेलफेयर ट्रस्ट द्वारा गरीब बच्चों को स्कूल बेग व स्टेशनरी का सामान, गरीबों को राशन और जरुरतमंद व्यक्ति को विल चेयर वितरित की गई। सभी अतिथियों ने कार्यक्रम की और ट्रस्ट के कार्यों की सराहना की। अनिल अरोड़ा सह संपादक, निदेशक चेतन एडवरटाइजिंग, नेशनल ब्रांड एंबेसडर हम सेवक शाम के ब्रांड एंबेसडर दिल्ली प्राइड ऑफ ऑफ इंडिया 2021 , प्रेसिडेंट ऑफ स्टैंड -अप इंडिया (एनजीओ) वाइस प्रेसिडेंट ए प्लस फाउंडेशन ट्रस्ट एवं ऑल इंडिया फिल्म्स एवं टेलीविजन आर्टिस्ट एसोसिएशन।

ट्रस्ट के ट्रस्टी एसडी चौहान, अनिता चौहान, शिवाजी कॉलेज के पूर्व प्रधानाचार्य राजेश मोहन, भगवान परशुराम इंजीरिंयग कॉलेज रोहिणी के डायरेक्टर अभिजीत नायक, लिटिल इंडिया फाउंडेशन के फाउंडर सलीम खान, डायरेक्टर हरसिमर चावला सहित कई गणमान्य अतिथि उपस्थित रहें। इस

Anil Arora
Sub Editor

'सपना म्यूजिकल ग्रुप' और 'शारदा संगीत कला मंच' द्वारा 'मुझे तुमसे मोहब्बत है' का प्रोग्राम

'सपना म्यूजिकल ग्रुप' और 'शारदा संगीत कला मंच' द्वारा 'मुझे तुमसे मोहब्बत है' का प्रोग्राम 'आनंदम स्टूडियो' पश्चिम विहार, नई दिल्ली में किया गया । रमेश जैन एवं शमा जी ने प्रोग्राम ऑर्गनाइज किया। जिसमें दिल्ली, एन. सी. आर से आये तमाम प्रतिभागियों ने अपना अपना जलवा बिखेरा।

सेलिब्रिटी वीआईपी गेस्ट सनी जी (प्ले बैक सिंगर और डायरेक्टर सनी जी एंटरटेनमेंट) रहे। वीआईपी अतिथि ममता चौधरी, कविता अग्रवाल, कविता गर्ग, सुनील सुनेजा, संध्या गांधी जी ओर बहुत सारे वीआईपी अतिथि रहे। सभी कलाकार का मान- सम्मान बहुत शानदार ढंग से किया गया और सभी कलाकारों ने अपनी आवाज का जादू बिखेरा।

अनिल अरोरा जी (संपादक वंसधरा) रहे। शो सफलता पूर्वक सम्पन्न हुआ।

'सपना म्यूजिकल ग्रुप' एवं 'शारदा संगीत कला मंच' की ओर से सभी कलाकार ओर प्रतिभागियों को ढेर सारी शुभकामनाएं।

फिल्म डायरेक्टर डॉ कृष्णा चौहान ने आर्टिस्ट्स, सेलेब्रिटीज, सिंगर्स, सोशल वर्कर्स और मीडियाकर्मियों को भागवत गीता भेंट की

Anil Arora
Sub Editor

के सी एफ फाउंडेशन के संस्थापक डॉ कृष्णा चौहान ने बॉलीवुड के कई सिंगर्स और ऐक्टर्स को भागवत गीता भेंट में दी। जिसमें पद्मश्री अनूप जलोटा, गजेंद्र चौहान, तनीषा मुखर्जी, मनोज जोशी, सुनील पाल, अरुण बख्शी, अनिल नागराथ, कामेडियन वीआईपी, बी एन तिवारी, सिद्धिविनायक ट्रॉफी के ओनर मिस्टर गणेश पचानी, दादा साहेब फाल्के के पोते चंद्रशेखर पुसाल्कर, एंकर सिमरन आहूजा, ब्राइट आउटडोर के सीएमडी डॉ योगेश लखानी, ऐक्ट्रेस दीप्ति तिवारी, गीतकार सुधाकर शर्मा, पब्लिसिटी डिजाइनर आर राजपाल को भागवत गीता उपहार स्वरूप दी। मीडिया क्षेत्र में उन्होंने पीआरओ हिमांशु झुनझुनवाला, कैलाश मासूम, दिनेश कुमार, दिलीप पटेल, अवनींद्र आशुतोष, सोशल वर्कर्स में शीला शर्मा, डॉ निर्मला यादव, अनिता दंतानी, डॉ परिन सोमानी, डॉ स्वर्ण पोगू को भागवत गीता दी।

कृष्णा चौहान फाउंडेशन के नेशनल प्रेसिडेंट और फिल्म डायरेक्टर डॉ कृष्णा चौहान ने श्रीकृष्णा जन्माष्टमी के अवसर पर आर्टिस्ट्स, सेलेब्रिटीज, सिंगर्स, सोशल वर्कर्स और मीडियाकर्मियों को भागवत गीता भेंट में दी। उन्होंने अवार्ड फंक्शन हो जाने की खुशी में मीडिया से जुड़े लोगों को स्पेशल उपहार से भी नवाजा और कृष्णा चौहान ने सभी लोगों को दिल से धन्यवाद दिया।

आपको बता दें कि डॉ कृष्णा चौहान इसी माह में एक और अवार्ड समारोह करने जा रहे हैं जिसकी वह जल्द ही घोषणा करेंगे।

IMPPA
1937

REGISTER NOW
25TH SEPTEMBER
BIG VISION ENTERTAINMENT PVT.LTD
PRESENT
Miss and Mrs India
EARTH
ANIL ARORA
CO-EDITOR , DIRECTOR CHETAN ADVERTISING ,
PRESIDENT OF STAND-UP INDIA (N.G.O)
DELHI AUDITIONS
25TH SEPTEMBER
2021(SATURDAY)
CASH PRIZE
WINNER 2,00000(2 lac)
1st runner up - 100000(1 lac)
2nd runner up - 50,000(50k)
ANNOUNCEMENT FOR
MALE MODEL'S
FROM NOW
REGISTRATION'S ARE OPEN
FOR MR. CATEGORY ALSO
SHOW ORGANIZER - MANISH CHOUDHARY
DIRECTOR - PREM SHARMA
Miss-and-Mrs-India-Earth
missandmrsindiaearth
OUR WEBSITE
www.missandmrsindiaearth.com
+91-9521525114
VENUE - HOTEL SRI SRI RESIDENCY D-9 KAUSHAMBI (NEAR KAUSHAMBI METRO STATION), DELHI

Powered By
Presented By
INDIAN
BOLLYWOOD
CROWN
Mr.&Mrs
KIDS
Anil Arora
INDIA'S
BIGGEST
FASHION
SHOW
GRAND FINALE
AT JAIPUR
CHAPTER
SEASON 3
LIKE
COMMENT
SHARE
Photography Partner
Designer
Make-up
Media Partner
DEEPRA
LIFE
SANJEEVANI
GREYLINE
FITNESS
PRESS
Unique F Zone
indianbollywoodcrown@gmail.com
www.uniquefzone.com
Call Us : 7891008597, 7014472157, 7725916888

Rythem Star
Presents
RYTHEM STAR
MEGA
AWARDS
SINGING SHOW
17
October
2021
DIRECTORS OF RYTHEM STAR
KAVITA GARG
SUNIL SUNEJA JI
ANIL ARORA
Guest of Honour
SHAAN SAIFI (Anchor)
rythemstar1234@gmail.com
For More Details Cont:-
9990488907, 8810456190

NEETA RAJ
Prasent by
Neeta raj
National glamour
award season 2
26 October
2021
Anil Arora
Co-Editor , Director
Chetan Advertising ,
Vice President All
India Film's & T.V
Artists Association
(AIFTAA)
Registration open
Aarti Mittal
celebrity guest
tv actress
Bridal competition
with celebrity ramp
walk fee 3000
Orgnigar
Neeta Raj
Celebrity makeup
artist
8931811122
मार्गदर्शक
Vanshdhara
आपकी सेहत
Chetan Advertising

SMARTIX MULTI - ACTIVITY GROUP PRESNTS
with
Collaboration
DKSD Kapoor Ladli Noor Foundation
Pride of National Golden Achievement Award
&
Super Kids Award 2021

RASHMI SHARMA

SULTANA PARVEEN

VENUE
LAJPAT BHAVAN
DELHI

Date 26
October

CELEBRITY GUEST
MS. ANURADHA SHARMA
Bollywood Actress fame Of Kumkum
Bhagya(Zee tv fame)

ANIL ARORA
CO-EDITER
DIRECTOR

SRC Entertainments
We give life to your dreams
presents

Beautiful Brides of India

(Makeup Artist Competetion)

IN DELHI
16 OCT 2021

PARAS KALNAWAT
(Anupama serial fame
actor SAMAR)

Anil Arora
Co editor Director
chetan advertising

अनिल अरोड़ा
उप सम्पादक

ओइवेट ब्यूटी इंटरनेश
इंटरनेशनल ब्यूटी शिक्षा को

ओइवेट ब्यूटी इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट और एबी इंटरनेशनल कि तरफ से प्रेस कॉन्फ्रेंस रिवोली होटल मे आयोजित की गई , प्रेस कॉन्फ्रेंस में भारत के सभी महान आर्टिस्ट पहुँचे, सभी आर्टिस्ट ने ब्यूटीलाइन को केसै आगे लेकर जाए ओर ब्यूटी शिक्षा को बढाने के लिए विचार विमर्श किया , प्रेस कॉन्फ्रेंस में अजय सिंह गिल जी OIVET PRESIDENT, अशोक कुमार बिरला (CEO AB INTERNATIONAL), लाभ सिंह जी OIVET BEAUTY ओर आर्टिस्ट शालनी अरोड़ा दिल्ली, स्वर्ण सरदाना फतेहाबाद, वन्दना राव दिल्ली, जिया पलोडा राजस्थान, एकता गुलाटी दिल्ली, मितल जोशी गुजरात ,तरूण कपूर करनाल, सुनीता सांगवान जी रोहतक, नसरीन उत्तराखंड, आरती बनारस ,डोली नागी पंजाब, ममता मुंजाल सिरसा, रितू खट्टर हिसार, गुलशन गान्धी कैथल , मीनू महाजन दिल्ली, मानशी पटेल गुजरात,संगीता दलाल चरखी दादरी , भावना रिदी शिदी हिसार, पामल कंबोज सिरसा , शीला सिरसा, दीपमाला बिहार, सरीता अग्रवाल , सुनीता रोहतक, पुनम जी बुडलाढा, सुजीता दहिया रोहतक, निरू यादव रोहतक, वीना रतिया, पुजा केयर कालावाली, भारती माथूर , रितिक तनवर, सोनिया दिल्ली, सिमरन कौर दिल्ली, आरती गाजियाबाद, कुसुम लता जी, दीप चन्द सेन, प्रीत कलावाली, परमजीत कलावाली, लवली उचाना, ममता उचाना, सुनीता रोहतक, कमलदीप सरदुलगड,पुनम कुमारी, निमीता दिल्ली, सीमा

नल इंस्टीट्यूट और एबी बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध

लोहिया सिरसा,वनीता चौहान दिल्ली, अमनदीप जलालाबाद, सीमा जलालाबाद, संगीता अरोड़ा कालावाली, प्रीत संधू, पुनम जी कैथल, रचना गुडगाँव, निशु राणा रोहतक, निरमला दिल्ली, सरीता कुमारी, अनिल अरोड़ासह संपादक, निदेशक चेतन एडवरटाइजिंग, नेशनल ब्रांड एंबेसडर हम सेवक शाम के, ब्रांड एंबेसडर दिल्ली प्राइड ऑफ ऑफ इंडिया 2021, प्रेसिडेंट ऑफ स्टैंड -अप इंडिया (एनजीओ) वाइस प्रेसिडेंट ए प्लस फाउंडेशन ट्रस्ट एवं ऑल इंडिया फिल्म्स एवं टेलीविजन आर्टिस्ट एसोसिएशनहमारे मिडिया पार्टनर सभी उपस्थित रहे।

AB INTERNATIONAL PRESENTS

OIVET FA

OIVET FAMI

राष्ट्रपिता गांधी को श्रद्धांजलि पेश करने का एक प्रयास है यह अवार्ड फंक्शन : डॉ कृष्णा चौहान

मुम्बई में डॉ कृष्णा चौहान "महात्मा गांधी रत्न अवार्ड 2021" का आयोजन करने जा रहे हैं

अनिल अरोड़ा
उप सम्पादक

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती देश भर में हर साल 2 अक्तूबर को बहुत जोश के साथ मनाई जाती है। बापू जी के जन्मदिन के मौके पर भारतवर्ष में भिन्न भिन्न प्रकार के कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इस साल इस विशेष अवसर पर देश की आर्थिक राजधानी मुम्बई में डॉ कृष्णा चौहान ₹महात्मा गांधी रत्न अवार्ड 2021₹ का आयोजन करने जा रहे हैं। कृष्णा चौहान फाउंडेशन (रजिस्टर्ड) प्रस्तुत महात्मा गांधी रत्न अवार्ड 2021₹ 2 अक्टूबर को मेयर हॉल, अंधेरी वेस्ट मुम्बई में होने जा रहा है।

कृष्णा चौहान फाउंडेशन (रजिस्टर्ड) के फाउंडर डायरेक्टर डॉ कृष्णा चौहान ने बताया कि महात्मा गांधी रत्न अवार्ड 2021 गांधी जी को श्रद्धांजलि पेश करने का एक प्रयास है। इस अवार्ड से समाज के ऐसे लोगों को पुरूस्कृत किया जाएगा जिन्होंने आम अवाम की भलाई, देश के विकास और समाज के हित के लिए काम किया है, अहम योगदान दिया है।

आपको बता दें कि बापू जी का पूरा नाम मोहन दास करमचंद गांधी था। अहिंसा के बलबूते पर उन्होंने देश को अंग्रेजों की गुलामी से आजादी दिलवाई थी। देश की स्वतंत्रता के लिए गांधी जी कई बार जेल भी गए थे। उनका जन्म दो अक्तूबर 1869 को गुजरात के पोरबंदर में हुआ था। उन्होंने देश को आजाद करवाने के लिए लंबी लड़ाई लड़ी और एक मिसाल पेश की।

आपको बता दें कि बॉलीवुड फिल्मों के डायरेक्टर और लीजेंड दादा साहेब फालके अवार्ड के फाउंडर डॉक्टर कृष्णा चौहान ने मेयर हॉल जूहू, मुम्बई में हाल ही में लीजेंड दादा साहेब फालके अवार्ड २०२१ भव्य पैमाने पर आयोजित किया था। इस अवार्ड फंक्शन में बहुत सारी सेलेब्रिटीज ने शिरकत की। इस पुरस्कार समारोह में दादा साहेब फालके के ग्रैंडसन चंद्रशेखर पुसाल्कर भी चीफ गेस्ट के रूप में मौजूद थे। साथ ही मशहूर संगीतकार अनु मलिक, पद्मश्री अनूप जलोटा, गजेंद्र चौहान, मुकेश ऋषि, एक्टर सिद्धार्थ निगम, अरुण बख्शी, अनिल नागरथ, एक्ट्रेस रागिनी द्विवेदी, नीलम पांडे, दीप्ति तिवारी, गीतकार सुधाकर शर्मा, निर्देशक आलोकनाथ दीक्षित, निर्देशक दिनकर कपूर, ब्राइट आउटडोर के सीएमडी डॉ योगेश लखानी को भी इस पुरस्कार से नवाजा गया। इस अवार्ड फंक्शन के स्पेशल गेस्ट थे साउथ सिनेमा के मशहूर एक्टर सुमन तलवार। इंटरनेशनल सेलेब्रिटी एंकर सिमरन आहूजा ने इस अवार्ड शो को होस्ट किया जबकि इंटरनेशनल परफॉर्मर शीरीन फरीद, जेबा काजी की स्टेज परफॉर्मेंस ने सबका दिल जीत लिया। अवार्ड फंक्शन के बाद भी कुछ हस्तियों को सम्मानित किया गया उनमें तनीषा मुखर्जी, भरत गोराडिया, डॉ योगेश लखानी, हिमांशु झुनझुनवाला का नाम उल्लेखनीय है।

कृष्णा चौहान की ओर से दिसंबर २०२१ को बोलीवुड लीजेंड अवार्ड २०२१ का आयोजन भी किया जाएगा।बॉलीवुड में अपनी एक अलग पहचान रखने वाले कृष्णा चौहान फिल्म निर्देशक होने के हाथ साथ अवार्ड फंक्शन का आयोजन भी करते रहते हैं। साथ ही वह कृष्णा चौहान फाउंडेशन भी संचालित करते हैं।

वर्गीकृत विज्ञापनों के माध्यम से

लाइफ संजीवनी

के लाखों पाठकों तक अपने उत्पाद / सेवाएं पहुंचाएं

सम्पर्क करें

अनिल अरोड़ा : 99904-28325

अनिल अरोड़ा
उप सम्पादक

श्री लक्ष्मी कमल इवेंट्स के इनॉग्रेशन अवार्ड सेरेमनी एवं एस के स्टार ग्रुप द्वारा मिस्टर एंड मिस यूनिवर्स इंटरनेशनल 2021 (सेमी फाइनल) का आयोजन

श्री लक्ष्मी कमल इवेंट्स के इनॉग्रेशन और अवार्ड सेरेमनी के अवसर पर एस के स्टार ग्रुप द्वारा मिस्टर एंड मिस यूनिवर्स इंटरनेशनल 2021 (सेमी फाइनल) का आयोजन 18 सितंबर को नागलोई में श्री लक्ष्मी कमल इवेंट्स के ऑफिस पर किया गया। सोनिया खटाना और संदीप गोस्वामी द्वारा आयोजित इस प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए देश के कोने कोने से आए मॉडल्स ने अपने रैंप वॉक और अदाओं से सबका मन मोह लिया।

कार्यक्रम में पवन गेरा की बेहतरीन एंकरिंग ने चार चांद लगा दिए।

चीफ गेस्ट के तौर पर गाजियाबाद महानगर प्रभारी संजय टीटोरिया जी और आर एस स्टार प्रोडक्शन की फाउंडर गीता शर्मा जी और प्रमुख सेलिब्रिटी गेस्ट डॉक्टर कमल शर्मा जी भी वहां उपस्थित रहीं और उन्होंने मॉडल के प्रयासों की प्रशंसा करते हुए उनकी हौसला अफजाई की।

कार्यक्रम में हिस्सा लेने वाले प्रतियोगियों के लिए एक विशेष ज्यूरी का गठन किया गया जिसमे मिसेज गाजियाबाद वीणा राजपूत, मिस्टर गुजरात सूरज सिंह, डॉक्टर पूनम वीरेन ने निष्पक्ष निर्णय किया।

जिसमें मिस श्रेणी में अश्मिता ने मिस यूनिवर्स इंटरनेशनल (सेमी फाइनल) का खिताब जीता।

प्रथम उप विजेता मिस अंशिका और मुनमुन द्वितीय उपविजेता रही।

मिस्टर श्रेणी में रितिक तंवर ने सभी मॉडल को अपनी काबिलियत से पीछे छोड़ते हुए विजेता का स्थान प्राप्त किया

प्रथम उप विजेता तन्मय रहे तथा शोएब द्वितीय उपविजेता रहे।

मिस्टर श्रेणी में नंदलाल आही ने शो स्टॉपर वॉक की।

शो ओपनर में पिंकी वर्मा ने वॉक करके शो की शुरूआत की

शो स्टॉपर श्वेता राठौर ने भी आकर्षक पोशाक पहनकर वॉक की।

गिफ्ट स्पॉन्सर अनीता जैन और अशोक कोठारी जी और अनिल अरोड़ा सह-संपादक, निदेशक, ब्रांड एंबेसडर, चेतन एडवरटाइजिंग एवं वाइस प्रेसिडेंट आल इंडिया फिल्म एवं टेलीविजन

आर्टिस्ट एसोसिएशन, मिसेज तृप्ति कक्कड़ भी अंत तक उपस्थित थे

ड्रेस डिजाइनर मोहम्मद आलम जी ने मेल मॉडल और आकांक्षा गोस्वामी ने अपने आकर्षक डिजाइन किए हुए परिधान फीमेल मॉडल्स को पहनाकर मंच पर प्रस्तुत किए ।

मेकअप टीम में मंजू मेकओवर की टीम ने बेहतरीन मेकअप किया ।

शो की फोटोग्राफी अभिषेक मित्तल , तरुण शर्मा ने की ।

अनिल अरोड़ा
उप सम्पादक

रेडिक्स ब्यूटी द्वारा मेकअप सेमिनार और प्रेसटिजीयस अवॉर्ड शो का आयोजन

देश में मेकअप की प्रतियोगिताएं कई बार आयोजित किए जाते हैं और युवाओं को प्रोत्साहित किए जाते हैं। इसी के चलते दिल्ली के पीतमपुरा में स्थित टेक्निआ ऑडिटॉरियम में रेडिक्स ब्यूटी द्वारा मेकअप सेमिनार और प्रेसटिजीयस अवॉर्ड शो का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम को विक्की शर्मा और स्नेहा शर्मा द्वारा आयोजित किया गया। इस आयोजन में सेलिब्रिटी गेस्ट के रुप में बॉलीवुड एक्ट्रेस महक चहल और मॉडल शालिनी भाटिया ने शिरकत की। वही मुख्य अतिथि के रुप में नई नई दिल्ली से एसडीएम डॉ नितिन शाक्य और गणमान्य अतिथि के रुप में तिहाड़ जेल के एडिशनल सुपरीटेंडेट अजय भाटिया, नजफगढ़ जोन के एसडीएम विनय कौशिक, दिव्य दिल्ली मीडिया नेटवर्क के संपादक राजेश चौहान और अनिल अरोड़ा सह संपादक एवं निदेशक चेतन एडवरटाइजिंग ने शिरकत की। इस आयोजन में आए सभी गणमान्य अतिथियों को सम्मानित भी किया गया। इस कार्यक्रम में मेकअप सेमिनार का आयोजन किया गया। जिसमें देश के कोने-कोने से आकर लोगो ने इस सेमिनार में हिस्सा लिया। इस सेमिनार में ब्राइडल मेकअप, वेस्टर्न मेकअप, हेयर डिजाईनर और हेयर कटिंग सिखाई गई। इस दौरान सीनियर मेकअप आर्टिस्ट रेणु चौधरी, पूनम और मंजू डागर द्वारा मेकअप आर्टिस्ट को जज किया

गया। इस दौरान सभी मॉडल्स और मेकअप आर्टिस्ट ने रेम्प वॉक भी की। अंत में विजेताओं को ट्रॉफी और गिफ्टस से सम्मानित किया गया।. इस कार्यक्रम की सभी अतिथियों ने जमकर सराहना भी की। इस दौरान कार्यक्रम के आयोजक विक्की शर्मा ने अपने जन्मदिन के मौके पर केक भी काटा।

त्वचा के लिए कोलेजन क्या कार्य करता है

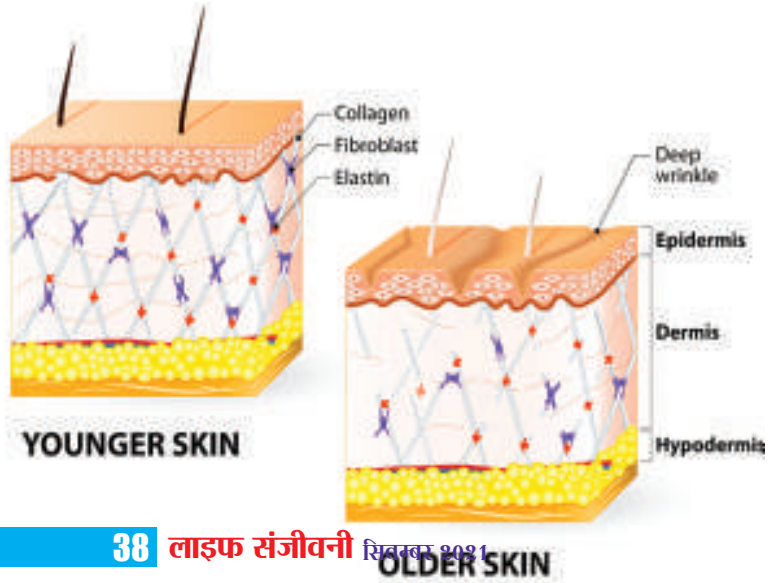
◆ पंडित महेश चन्द्र त्रिपाठी

आयुर्वेद विशेषज्ञ

कोलेजन (Collagen) शरीर में सबसे अधिक मात्रा में पाए जाने वाला प्रोटीन है। यह हड्डियों, मांसपेशियों, त्वचा और टेंडन (tendon:: हड्डियों और मांसपेशियों को जोड़ने वाला तत्व)। कोलेजन शरीर की बनावट और ताकत के लिए महत्वपूर्ण होता है।

रएंडोजेनस कोलेजनर प्राकृतिक कोलेजन होता है, जो शरीर में अपने आप बनता है। एंडोजेनस कोलेजन के कई महत्वपूर्ण कार्य होते हैं। यह कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं से संबंधित होता है।

रएक्सोजेनस कोलेजनर बाहरी कारकों से बना कोलेजन होता है। इसको बाहरी स्त्रोतों और पूरक दवाओं से लिया जाता है। इसको चिकित्सीय और कॉस्मेटिक (सौंदर्य प्रसाधन) उद्देश्यों के लिए इस्तेमाल किया जाता है। ऊतकों को स्वस्थ रखने के लिए भी एक्सोजेनस कोलेजन का उपयोग किया जाता है।



कोलेजन क्या है -

कोलेजन एक ठोस, अघुलनशील (बिना घुलने वाला) और रेशेदार प्रोटीन है। शरीर में जितना प्रोटीन होता है, यह उसका एक-तिहाई हिस्सा होता है।

अधिकांश कोलेजन के अणु एक दूसरे के साथ मिलकर लंबे और पतले रेशे बनाते हैं, जिन्हे रफाइब्रिलर कहा जाता है। यह फाइब्रिल एक साथ बंधे होते हैं जिससे यह एक दूसरे को मजबूती प्रदान करते हैं। और इन्ही से त्वचा को ताकत और लोच मिलती है।

वैसे तो करीब 16 विभिन्न प्रकार के कोलेजन होते हैं, लेकिन शरीर में 80 से 90 प्रतिशत कोलेजन की मात्रा सिर्फ तीन प्रकार के कोलेजन की ही होती है। इन तीन प्रकार के कोलेजन के नाम हैं कोलेजन टाइप 1, कोलेजन टाइप 2, और कोलेजन टाइप 3।

इन विभिन्न प्रकार के कोलेजन की अलग-अलग बनावट और कार्य हैं। शरीर के अंदर मौजूद कोलेजन मजबूत और लचीले होते हैं। टाइप 1 प्रकार के कोलेजन के रेशे विशेष रूप से लचीले और मजबूत होते हैं। अगर स्टील और टाइप 1 कोलेजन के रेशों की समान मात्रा लेकर तुलना करें, तो ये रेशे स्टील से अधिक मजबूत होते हैं।

कोलेजन के कार्य क्या हैं ?

कोलेजन कई कोशिकाओं से निकलता है, लेकिन मुख्य रूप से, संयोजी ऊतक (कनेक्टिव टिश्यु) की कोशिकाओं से स्रावित होता है।

त्वचा के अंदर की मध्यम परत (जिसे रडर्मिसर कहते हैं) में कोलेजन रेशों की मदद से कोशिकाओं का एक रेशेदार जाल सा बनाता है, जिसको रफाइब्रोब्लास्टर नाम से जाना जाता है। यह त्वचा की मृत कोशिकाएं को हटाने व नई कोशिकाओं को बनाने का कार्य करता है।

इसके अलावा, कुछ कोलेजन किडनी जैसे अन्य नाजुक अंगों को बचाने के लिए सुरक्षा कवच की तरह काम करते हैं।

कोलेजन के फायदे :-

1. कोलेजन के फायदे स्किन के लिए :-
2. कोलेजन के लाभ बालों के लिए -
3. कोलेजन के गुण जोड़ों का दर्द के लिए -
4. कोलेजन का उपयोग मांसपेशियां के लिए -

आयु के साथ शरीर में कोलेजन की कमी होने लगती है, जिससे त्वचा सम्बन्धी परेशानियां शुरू हो जाती हैं। उद्धरण के तौर पर, चहरे पर झुर्रियां आने लग जाती हैं। महिलाओं में खास तौर से, रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) के बाद तेजी से कोलेजन की कमी होने लगती है। और 60 की उम्र के बाद तो कोलेजन के बनने में गिरावट आना एक बहुत ही सामान्य बात है।

कोलेजन के लाभ बालों के लिए -

कोलेजन बालों को बढ़ने और दोबारा आने में काफी मदद करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो शरीर में रफ्री रेडिकल्सस्र (शरीर में मौजूद हानिकारक तत्व) के उत्पादन को कम करते हैं। शरीर में बनने वाले फ्री रेडिकल्स विभिन्न चयापचय (मेटाबॉलिज्म) प्रक्रियाओं की वजह से बनते हैं और यह बालों के रोम को नुकसान पहुंचाते हैं। यही बालों के झड़ने का कारण भी बनते हैं। लेकिन बालों में पर्याप्त मात्रा में कोलेजन होने से, बाल के रोम मजबूत होते हैं और इससे बाल बढ़ने में मदद मिलती है। कोलेजन लेने से आपके बाल घने होने के साथ ही मजबूत और स्वस्थ बनते हैं।

कोलेजन के गुण जोड़ों का दर्द के लिए -

उम्र बढ़ने के साथ ही हड्डियों के जोड़ों पर मौजूद काटीर्लेज (हड्डियों को जोड़ने वाले मजबूत और लचीले ऊतक) कम होने लगता है, जिससे आपको जोड़ों में दर्द और अकड़न महसूस होने लगती है। कोलेजन से जोड़ों में दर्द और गठिया के लक्षण को कम करने में मदद मिल सकती है।

एक अध्ययन में शामिल कुछ लोगों को 90 दिनों तक मुर्गी की गर्दन से बने टाइप 2 कोलेजन के पूरक (सप्लीमेंट) को दिया गया। कुछ दिनों के बाद इन लोगों में ऑस्टियोआर्थराइटिस रोग के लक्षण में 40 प्रतिशत की कमी देखी गई जबकि अन्य लक्षणों की गंभीरता भी करीब 33 प्रतिशत तक कम हो गई। कोलेजन के इसी सप्लीमेंट के साथ 1993 में हुए एक अन्य अध्ययन में रूमेटाइड आर्थराइटिस वाले लोगों की सूजन और जोड़ों के दर्द में कमी पाई गई थी।

कोलेजन मांसपेशी ऊतकों का एक प्रमुख अंग होता है, इस कारण मांसपेशियों के द्रव्यमान

कोलेजन के गुण जोड़ों का दर्द के लिए -

उम्र बढ़ने के साथ ही हड्डियों के जोड़ों पर मौजूद काटीर्लेज (हड्डियों को जोड़ने वाले मजबूत और लचीले ऊतक) कम होने लगता है, जिससे आपको जोड़ों में दर्द और अकड़न महसूस होने लगती है। कोलेजन से जोड़ों में दर्द और गठिया के लक्षण को कम करने में मदद मिल सकती है।

एक अध्ययन में शामिल कुछ लोगों को 90 दिनों तक मुर्गी की गर्दन से बने टाइप 2 कोलेजन के पूरक (सप्लीमेंट) को दिया गया। कुछ दिनों के बाद इन लोगों में ऑस्टियोआर्थराइटिस रोग के लक्षण में 40 प्रतिशत की कमी देखी गई जबकि अन्य लक्षणों की गंभीरता भी करीब 33 प्रतिशत तक कम हो गई। कोलेजन के इसी सप्लीमेंट के साथ 1993 में हुए एक अन्य अध्ययन में रूमेटाइड आर्थराइटिस वाले लोगों की सूजन और जोड़ों के दर्द में कमी पाई गई थी।

कोलेजन के बेनिफिट पाचन तंत्र के लिए -

कोलेजन कनेक्टिव टिशु (संयोजी ऊतक) और पाचन तंत्र को सुरक्षा प्रदान करने वाले अस्तर को मजबूत करता है। यह बेहद महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि आंतों की प्रक्रिया में बाधा के कारण आपके खून में कई तरह के तत्व पहुंच सकते हैं और इसकी वजह से सूजन भी हो सकती है।

वर्ष 2003 में हुए एक अध्ययन में इंफ्लेमेटरी बाउल डिजीज (पाचन तंत्र में दीर्घकालिक सूजन) वाले करीब 170 लोगों को लिया गया और देखा कि अधिकतर लोगों में कोलेजन का स्तर काफी कम है।

कोलेजन के फायदे स्किन के लिए -

कोलेजन का सबसे महत्वपूर्ण फायदा यह है कि वह त्वचा को चमकदार और स्वस्थ बनाने के लिए उपयोगी होता है। यह आवश्यक प्रोटीन आपकी त्वचा को लोच प्रदान करता है, जिससे आप जवान और स्वस्थ दिखाई देते हैं। लेकिन जैसे ही आपकी उम्र बढ़ती है कोलेजन का स्तर कम होना शुरू हो जाता है, जिसके चलते आपकी त्वचा में रूखापन, ढीलापन और झुर्रियां आने लगती हैं।

वर्ष 2014 में एक अध्ययन किया गया। इस अध्ययन में 35 से 55 आयु की 69 महिलाओं को शामिल किया गया। इनमें से 46 महिलाओं को कोलेजन पूरक (सप्लीमेंट) दिया गया, जबकि बाकि महिलाओं को रप्लेसीबोस्र (रासायनिक रूप से निष्क्रिय गोलियां) दिया गया। चार सप्ताह के बाद कोलेजन लेने वाली महिलाओं की त्वचा की लोच में सुधार देखा गया। इसी तरह के अन्य अध्ययन में भी कोलेजन की मदद से आठ सप्ताह के अंदर महिलाओं की झुर्रियों को कम होते पाया गया।

कोलेजन के लाभ बालों के लिए -

कोलेजन बालों को बढ़ने और दोबारा आने में काफी मदद करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो शरीर में ₹फ्री रेडिकल्स₹ (₹फ्री रेडिकल्स₹ शरीर में मौजूद हानिकारक तत्व) के उत्पादन को कम करते हैं। शरीर में बनने वाले फ्री रेडिकल्स विभिन्न चयापचय (मेटाबॉलिज्म) प्रक्रियाओं की वजह से बनते हैं और यह बालों के रोम को नुकसान पहुंचाते हैं।

यही बालों के झड़ने का कारण भी बनते हैं। लेकिन बालों में पर्याप्त मात्रा में कोलेजन होने से, बाल के रोम मजबूत होते हैं और इससे बाल बढ़ने में मदद मिलती है। कोलेजन लेने से आपके बाल घने होने के साथ

इससे पता चला कि कोलेजन की मात्रा को बढ़ाने से जठरांत्र मार्ग के ऊतकों की परत को बनने में मदद मिलती है और आपकी आंते स्वस्थ होती हैं। हालांकि, कोलेजन सप्लीमेंट के पाचन तंत्र पर पड़ने वाले प्रभावों पर बेहद कम रिसर्च हुई हैं।

कोलेजन के भोजन -

आप अपने आहार में कुछ खाद्य पदार्थों को शामिल करके कोलेजन के स्तर को बढ़ा सकते हैं। नीचे जानते हैं कोलेजन को बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ।

1. खटे फल - विटामिन सी से आपके शरीर को कई तरह से लाभ मिलते हैं, साथ ही यह कोलेजन को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। फ्री रेडिकल्स को कम करने में मदद करता है। विटामिन सी एक ऐसा एंटीऑक्सीडेंट है जो कोलेजन के संश्लेषण को बढ़ाता है। आपको अपने आहार में विटामिन सी युक्त फलों को भी शामिल करना चाहिए और रोजाना नींबू, संतरा और खट्टे फलों को खाना चाहिए।

2. मछली - मछली में अधिक मात्रा में ओमेगा 3 फैटी एसिड मौजूद होता है, जो आपकी कोशिकाओं के संचार के लिए जरूरी होता है। स्वस्थ कोशिकाएं आपकी त्वचा की बनावट के लिए बेहद महत्वपूर्ण होती हैं।

3. हरी सब्जियां - ब्रोकली और पालक जैसी सब्जियां प्रभावशाली ढंग से कोलेजन के स्तर को बढ़ाती हैं। यह धुएं, धूल, सिगरेट के धुएं और अत्यधिक सूर्य के संपर्क के कारण कोलेजन क्षति को रोकने में भी मदद करती हैं।

4. लाल रंग की सब्जियां - रिसर्च से पता चला है कि कुछ लाल रंग की सब्जियों में लाइकोपीन नामक एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो कोलेजन को बढ़ाने में मदद करता है। चुकंदर, मिर्च और टमाटर से आप इस एंटीऑक्सीडेंट को प्राप्त कर सकते हैं। लाइकोपीन न सिर्फ कोलेजन को बढ़ाने का काम करता है, बल्कि सूर्य की किरणों से भी त्वचा को सुरक्षा प्रदान करता है।

6. नारंगी रंग की सब्जियां - शकरकंद और गाजर जैसे नारंगी सब्जियों से आप कोलेजन की आवश्यकता को पूरा कर सकते हैं। इस तरह की सब्जियां में विटामिन ए मौजूद होता है, जो कोशिकाओं के निर्माण और त्वचा को स्वस्थ रखने में प्रमुख भूमिका निभात है। नारंगी फल जैसे आम और खुबानी बीटा कैरोटीन के भी मुख्य स्त्रोत होते हैं, जो शरीर में पहुंचकर विटामिन ए में परिवर्तित हो जाता है।

7. बेरीज - बेरीज (छोटे आकार के रस भरे फल) त्वचा को स्वस्थ बनाने वाले फल हैं। काले शहतूत, चेरी, जामुन आदी शरीर में कोलेजन के निर्माण में सहायक होते हैं। यह त्वचा के लिए आवश्यक एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं।

8. लहसुन और जैतून - सदियों से सल्फर का उपयोग त्वचा रोग और बालों में रूसी के लिए किया जाता रहा है। लहसुन के अलावा हरे व काले जैतून में भी सल्फर अधिक मात्रा में मौजूद होता है, जो जोड़ो और त्वचा में कोलेजन को बढ़ाने में अहम माना जाता है।

9. अंडे - शरीर के लिए स्वस्थ प्रोटीन की आवश्यक होती हैं और अंडा इसका मुख्य स्त्रोत माना जाता है। अंडा कोलेजन उत्पादन में आवश्यक लाइसाइन और प्रोलिन नामक अमीनो एसिड की पूर्ति करता है।

10 अनानस - अनानास और उसका जूस शरीर में कोलेजन को संश्लेषित करने में मदद करता है। इसको खाने से त्वचा में चमकदार बनती है।

आदत डालिये सुबह जल्दी उठने की

रश्मि शर्मा

कामकाजी महिलाओं की बात को अगर छोड़ भी दिया जाय तो कुछ घरेलू महिलाएं भी ऐसी होती हैं जो सुबह से लेकर देर रात तक काम करते–करते इतना थक जाया करती हैं कि उन्हें भी सुबह उठने में प्रायः देर हो जाया करती है। जिन्हें सुबह बिस्तर छोड़ने में देर होती है, वे शायद यह नहीं जानते कि यदि सुबह से ही आलस्य को पास फटकने दिया जाएगा तो उनका पूरा दिन सुस्ती में ही जाएगा।

एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए रोज तकरीबन छह से आठ घंटे की नींद आवश्यक होती है। अगर आप इतनी देर नहीं सोती हैं। तो आपका शरीर कमजोर हो जायेगा और आपको बहुत अधिक तकलीफ होगी लेकिन जिस तरह कम सोना सेहत के लिए हानिकारक है, उसी प्रकार अधिक सोना भी सेहत के लिए ठीक नहीं होता।

मेडिकल साइंस ने यह सिद्ध कर दिया है कि यदि कोई स्वस्थ व्यक्ति आठ घंटे से अधिक सोता है तो उसके हृदय संबंधी और अन्य रोगों से ग्रस्त होने की संभावना अधिक बढ़ जाती है। वैज्ञानिकों के अनुसार अधिक सोने या कम सोने से स्त्री की सेक्स क्षमता तो कम होती है साथ ही उसकी सुन्दरता, चंचलता, आकर्षण, पाचनशक्ति आदि भी कमजोर या क्षीण होने लग जाती हैं।

चिकित्सकों के अनुसार जहां तक हो सके, युवाओं को चौबीस घंटे में कम से कम आठ घंटे तक सोना ही चाहिए भले ही यह एक बार में न होकर टुकड़ों में भी हो सकता है। ठंड के दिनों में बिस्तर से उठना मुश्किल होता है क्योंकि ठंड के मौसम में नींद बहुत अच्छी आती है। इस मौसम में जल्दी उठने के लिए आपके अंदर दृढ़ इच्छाशक्ति होनी चाहिए। आप भी सुबह जल्दी उठ सकते हैं, इसके लिए आप निम्नांकित टिप्स को अपना सकते हैं :–

✦ सुबह का व्यायाम स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक माना जाता है। सुबह के व्यायाम से पूरे दिन तरो ताजगी महसूस होती रहती है। इसका एक और फायदा यह है कि आप नियमित रूप से व्यायाम करेंगी तो आपका शरीर भी बेडौल नहीं होगा क्योंकि इससे शरीर में अतिरिक्त चर्बी नहीं चढ़ पाती। रोज सुबह व्यायाम करने से एक नियमित दिनचर्या भी बन जाती है, साथ ही ब्लडप्रेशर भी नियंत्रित रहता है। व्यायाम से शरीर की जैविक घड़ी भी व्यवस्थित हो जाती है। इस कारण आपकी नींद सुबह खुद व खुद खुल जायेगी।

✦ सोने से पहले आप यह दृढ़ निश्चय कर लें कि सुबह आपको समय पर ही उठना है। कुछ दिनों में आप स्वयं देखेंगी कि आपकी नींद समय पर ही टूटने लगी है।

✦ अगर आपकी नींद सुबह एक बार खुलने के बाद फिर लग जाती है तो आप सुबह उठते ही रेडियो या टी. वी. ऑन कर सकती हैं या फिर भजन का कोई कैसेट लगा सकते हैं। इससे आप उठकर दुबारा नहीं सो सकेंगे।

✦ कमरे की खिड़कियां या रोशनदान रात को खुला रखें। इस से कमरे में ताजी हवा भी आती रहेगी और सुबह आपकी नींद भी जल्दी खुल जाया करेगी।

✦ कोशिश कीजिए कि रात को आठ बजे से पहले डिनर कर लें और डिनर में हल्का खाद्य पदार्थ ही लें। डिनर लेने के दो घंटे बाद बिस्तर पर जाकर लेट जाइये। कुछ देर में ही नींद आ जाएगी और नींद पूरी होने के कारण आप सुबह जल्दी उठ भी जायेंगे।

त्वचा स्वास्थ्य व सौंदर्य सुरक्षा

◆ महिमा वर्मा

स्वास्थ्य विशेषज्ञ

सौंदर्य का पहला परिचायक स्वस्थ दमकती हुई कांतिवान त्वचा होती है। स्वस्थ त्वचा में एक नैसर्गिक चमक होती है चाहे जो भी उम्र हो। बाह्य सौंदर्य आन्तरिक स्वास्थ्य को प्रतिबिंबित करता है। सौंदर्य वर्धन के लिए यह जरूरी है कि सम्पूर्ण स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए वैज्ञानिक तरीकों द्वारा त्वचा, बालों, नाखूनों एवं शरीर की देखभाल की जाए। यह ध्यान देने योग्य बात है कि सौंदर्य को स्वास्थ्य से अलग करके नहीं देखा जा सकता है। जैसे अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अनेकों बातों को ध्यान में रखना होता है जैसे भोजन, व्यायाम, जीवन शैली, पर्याप्त नींद, डिटॉक्स इत्यादि, उसी प्रकार सौंदर्य वर्धन एवं रक्षा भी एक निरंतर प्रक्रिया है।

त्वचा को हमेशा स्वस्थ एवं दमकता हुआ बनाए रखने के लिए पोषण युक्त सही आहार लेना अत्यंत महत्वपूर्ण है। प्रश्न यह उठता है कि यह आहार किन पोषक तत्वों से भरपूर हो जो त्वचा, बालों, नाखूनों एवं सम्पूर्ण शरीर को स्वास्थ्य के साथ सौंदर्य वर्धन में भी सहायक हो। आज के लेख में हम इन्हीं तत्वों के बारे में जानकारी देंगे। ये तत्व भोज्य पदार्थ के रूप में अथवा सप्लिमेंट्स के रूप में ग्रहण किए जा सकते हैं। कई तत्व तेल, क्रीम अथवा सीरम के रूप में भी उपलब्ध रहते हैं।

त्वचा का स्वास्थ्य व सौंदर्य बनाए रखने के लिए आवश्यक न्यूट्रिएन्ट्स भोजन, सप्लिमेंट्स, तेल, क्रीम, सीरम, नहाने का साबुन इत्यादि द्वारा आन्तरिक एवं बाह्य रूप के द्वारा शरीर में पहुंचाए जा सकते हैं।

त्वचा स्वास्थ्य व सौंदर्य रक्षा के सहायक तत्व

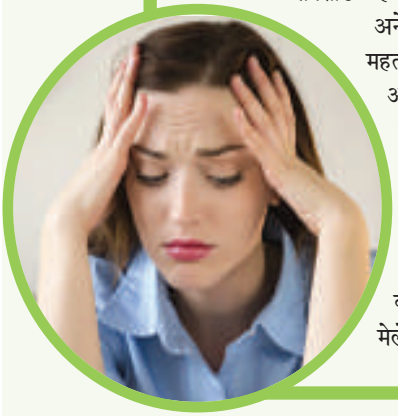
बायोटिन -

यह B विटामिन्स में से एक है इसे B7 भी कहा जाता है। यह पानी में घुलनशील है, इसका अर्थ यह है कि शरीर में इसका संग्रहण नहीं होता है। यह शरीर में भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करने में सहायक है।

बायोटिन त्वचा, बालों एवं नाखूनों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। B विटामिंस उन एमिनो एसिड के निर्माण में सहायक होते हैं जो केराटिन का उत्पादन करते हैं, जो बालों का एक मुख्य तत्व है। अतः बायोटिन युक्त भोजन निश्चित तौर पर बालों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होता है। ठीक इसी

L ग्लुटाथिओन -

यह मानव कोशिकाओं में स्वाभाविक रूप से पाया जाने वाला एंटी आक्सीडेन्ट है जो फ्री रैडिकल्स को बेअसर करता है।



अनेकों एक्सपर्ट्स के अनुसार यह सर्वाधिक महत्वपूर्ण एन्टी आक्सीडेन्ट है क्योंकि यह शरीर में अन्य एन्टी आक्सीडेन्ट के कार्यों को सहयोग देता है। यह प्रतिरोधी तंत्र की क्षमता बढ़ाता है एवं शरीर को डिटॉक्स भी करता है। यह ऑक्सीडेटिव डैमेज को रोकने में सहायक होता है एवं बढ़ती उम्र के चिन्हों को रोकता है। साथ ही यह टाइरोसिनेस एंजाइम को निष्क्रिय करता है जो पिगमेंट्स का उत्पादन करता है। यह मेलेनिन का रंग हल्का करने की प्रक्रिया में मदद करता है जिससे त्वचा का रंग उज्जवल होता है। यह एक अत्यंत ही शक्तिशाली एन्टी अक्सीडेन्ट है जो शरीर की कोशिकाओं में ही निर्मित होता है। उम्र बढ़ने, स्ट्रेस के कारण एवं टॉक्सिन्स के आक्रमणों से इसका स्तर घटने लगता है। इसके स्तर को सप्लिमेंट्स द्वारा या उन सामग्रियों द्वारा जो इसका स्तर बढ़ाने में सहायक हो के द्वारा बढ़ाया जा सकता है, जिससे अनेकों स्वास्थ्य वर्धक परिणाम प्राप्त हो सकते हैं एवं अक्सीडेटिव स्ट्रैस में भी कमी लाई जा सकती है।

इसके प्रयोग से त्वचा की उज्जवलता को सदैव के लिए बनाए रखा जा सकता है बशर्ते धूप से बचाव किया जाए। इसके प्रयोग से त्वचा इसलिए उज्जवल रहेगी क्योंकि यह डार्क मेलेनिन पिग्मेंट्स को लाइट कर देता है एवं मेलेनोसाइट्स को कम करता है जो मेलेनिन का निर्माण करता है। निष्कर्ष कम मेलेनिन, अधिक उज्ज्वल त्वचा। यह क्रीम व ओरल सप्लिमेंट्स के रूप में उपलब्ध होता है।

साचा इंची ऑइल -

साचा इंची जिसे इंका पीनट के नाम से भी जाना जाता है। यह पेरू के हाइलैंड्स में पायी जाने वाली वनस्पति का बीज है। अमेजॉन रेन फॉरेस्ट में यह लगभग 3000 वर्षों से पाया जाता रहा है। किंतु इसके स्वास्थ्य वर्धक परिणामों के कारण इस पर हाल ही में अधिक कार्य किया जा रहा है। इसकी संरचना बहुत ही अद्भुत क्योंकि इसमें ओमेगा 3, ओमेगा 6, एवं ओमेगा 9 हेल्दी फैट्स का सम्मिश्रण है। ओमेगा 3 एवं ओमेगा 6 को हमें आहार में सीधे शामिल करना होता है क्योंकि शरीर इसको अन्य खाद्य सामग्री से सिंथेसिस नहीं कर सकता है। इनकी डेफिशियन्सी से डर्मेटाइटिस, ड्राइ स्किन, एवं स्केली त्वचा हो जाती है एवं कई बार बालों का झड़ना भी देखा गया है। साचा इंची ऑइल स्वाभाविक सीरम उत्पादन बढ़ाने में सहायक होता है जो त्वचा को कम उम्र लगने वाली एवं दमकता हुआ बनाता है। यह एक नैचुरल सन स्क्रीन का भी कार्य करता है। इसमें पाया जाने वाला एक प्रकार का विटामिन E जो त्वचा पर UV - B रेडिएशन द्वारा होने वाले डैमेज को कम करता है।

त्वचा के लिए इसका तेल बहुत ही लाभदायक होता है। यह त्वचा पर बहुत अच्छे से फैल जाता है और मॉइश्चराइज करता है। शरीर त्वचा पर से ओमेगा 3 एवं ओमेगा 6 बहुत अच्छे से ग्रहण कर लेता है। सीबम का उत्पादन बढ़ने लगता है एवं त्वचा मुलायम होने लगती है। लंबे समय तक उपयोग करने से त्वचा की रंगत अधिक उज्ज्वल होने लगती है। ये असर विटामिन ए की उपस्थिति से होते हैं।

तरह बायोटिन त्वचा स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उन फैटी एसिड्स के उत्पादन में सहायक है जो त्वचा को पोषण देते हैं और त्वचा का रंग स्वच्छ बनाए रखते हैं। बायोटिन नए कोशिका निर्माण में सहायता करता है एवं तैलीय ग्रंथियों के सुचारू रूप से कार्य में भी जो त्वचा स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

मजबूत नाखूनों के लिए भी बायोटिन महत्वपूर्ण है। कमजोर, जल्दी टूटने वाले नाखूनों की समस्या से मुक्ति पाने के लिए बायोटिन सप्लिमेंट का प्रयोग भी लाभदायक पाया गया है। बायोटिन लिवर, अंडों, सालमन मछली, केले, शकरकंद, बादाम, अखरोट, गाजर, दूध, यीस्ट, मूंगफली, पालक इत्यादि में पाया जाता है। इसे बहुत आसानी से रोज के भोजन में शामिल किया जा सकता है।

कोलाजन पेप्टाइड -

कोलाजन शरीर में सबसे प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला प्रोटीन है। यह त्वचा, मांसपेशियों, रक्त, हड्डियों, कार्टिलेज एवं लिगमेंट्स में पाया जाता है। पेप्टाइड का अर्थ है शॉर्ट चेन ऑफ अमीनो एसिड। अर्थात कोलाजन अमीनो एसिड्स से बना हुआ एक प्रोटीन है। ये अमीनो एसिड्स हैंग्लायसिन, प्रोलाइन, हाइड्रोऑक्सीप्रोलाइन एवं आजीनिाइन।

कोलाजन के प्रमुखतम कार्य हैं -

1) त्वचा के लचीलेपन को बढ़ाना
2) हड्डियों एवं मांसपेशियों की साथ में पकड़ बनाए रखना
3) शरीर के अंगों की रक्षा करना
4) जोड़ों एवं टेंडन को स्ट्रक्चर प्रदान करना

शरीर नियमित रूप से कोलाजन का उत्पादन करता है परंतु यह प्रक्रिया उम्र बढ़ने के साथ धीमी हो जाती है। कुछ जीवन शैली से जुड़ी आदतों जैसे धूम्रपान, सूर्य किरणों में एक्सपोजर, असंतुलित आहार इत्यादि के कारण शरीर में कोलाजन उत्पादन में कमी या रुकावट आ जाती है। जिसके कारण त्वचा ढीली पड़ने लगती है एवं झुर्रियां भी आने लगती हैं। त्वचा में रूखापन आने लगता है।एक स्वस्थ कोलाजन स्तर बनाए रखना त्वचा स्वास्थ्य एवं शरीर के अनेकों अन्य प्रकार्यों के लिए भी आवश्यक हो जाता है। अतः कई बार यह आवश्यक हो जाता है कि कोलाजन की आपूर्ति को फिर से रीजनरेट किया जाए। एक बहुत ही महत्वपूर्ण जानकारी यह है कि कोलाजन को सिंथेसाइज करने के लिए विटामिन C अत्यंत ही आवश्यक है। दैनंदिन जीवन में विटामिन C युक्त ऑइल्स को शामिल करने से शरीर में कोलाजन उत्पादन स्वाभाविक रूप से बढ़ सकता है।

विटामिन C -

(एस्कॉरबिक एसिड) एन्टी ऑक्सीडेन्ट गुणों एवं कोलाजन सिंथेसिस में महत्वपूर्ण भूमिका के कारण विटामिन C त्वचा स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण मॉलिक्यूल है। एस्कॉरबिक एसिड का स्किन सेल्स पर लाभदायक प्रभाव पड़ता है। यह त्वचा में कोलाजन उत्पादन को बढ़ावा देता है। जिसके कारण त्वचा में कसावट एवं भराव आता है। साथ ही उम्र जनित रेखाओं एवं झर्रियों में भी कमी आती है। इसके एंटी ऑक्सीडेन्ट गुण फ्री रेडिकल्स एवं UV रेडिएशन द्वारा हुए डैमेज से लड़ने में सहायक होते हैंजिसके परिणामस्वरुप त्वचा में एन्टी एजिंग प्रभाव पड़ता है एवं त्वचा कम उम्र नजर आती है। विटामिन C एंजाइम Tyrosinase को रोकता है जिससे मेलेनिन उत्पादन में कमी आती है। विटामिन C पिगमेंटेशन को हल्का करने में सहायता करता है, किन्तु सामान्य त्वचा का रंग हल्का नहीं करता। यह स्वस्थ चमकती त्वचा के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण तत्व है क्योंकि यह स्किन सेल्स का निरंतर नवीनीकरण करता है जो स्किन के टेक्सचर व रंग को निखारता है।

होल के -

सोरेसिस त्वचा संबंधी एक ऑटो इम्यून रोग है, यह किस एंटीजन से ट्रिगर होता है अभी तक ज्ञात नहीं हो पाया है। यह रोग सिस्टेमेटिक इन्फ्लेमेशन एवं ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस के बढ़े हुए स्तर के कारण होता है।

ग्लोइंग स्किन & बॉडी स्पा

“स्पॉ ट्रीटमेंट की शुरूआत सिर पर तेल डालकर की जाती है। इससे त्वचा डिटॉक्स किया जाता है। उसके बाद विभिन्न प्रकार के फूलों, वनस्पतियों से तैयार पैक लगाकर मालिश की जाती है। मसाज के बाद कुछ मिनटों के लिए स्टीम बाथ टब में बैठाया जाता है।

आज की व्यस्त जीवनशैली में स्त्रियां अपने शरीर पर ठीक से ध्यान नहीं दे पातीं। इसके कारण उन्हें कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है। वहीं, बढ़ते प्रदूषण के कारण भी शरीर पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए अगर आप खुद को तरोताजा और अपनी त्वचा को हमेशा दमकाना चाहती हैं, तो स्पा एक बेहतर ऑप्शन है।

बॉडी स्पॉन्ज

घर पर बॉडी स्पा करना हो तो पहले बाथ टब में

गुनगुना पानी भर लें और उसमें शॉवर जेल और दो चम्मच सी-सॉल्ट मिलाएं। इसके बाद पूरे शरीर पर एरोमेटिक ऑयल से लगभग 15-20 मिनट तक मसाज करें या एक कटोरी दही में एक चम्मच सी-सॉल्ट मिलाकर त्वचा पर हल्के हाथों से मलें। फिर बाथ टब में आराम से 30 मिनट तक बैठ जाएं। इससे मृत त्वचा निकल जाएगी और शरीर की स्ट्रेस व थकान दूर होगी।

स्टीम स्पा

स्पॉ ट्रीटमेंट की शुरूआत सिर पर तेल डालकर की जाती है। इससे त्वचा डिटॉक्स किया जाता है। उसके बाद विभिन्न प्रकार के फूलों, वनस्पतियों से तैयार पैक लगाकर मालिश की जाती है। मसाज के बाद कुछ मिनटों के लिए स्टीम बाथ टब में बैठाया जाता है। स्पा थेरेपी की पूरी प्रक्रिया में 30 से 40 मिनट का समय लगता है।

चॉकलेट स्पा

डार्क चॉकलेट, मिल्क चॉकलेट, वनीला, कोको आदि फ्लेवर की आपने चॉकलेट जरूर खाई होंगी। लेकिन इससे अच्छा स्पा ट्रीटमेंट भी होता है। डार्क और कोको चॉकलेट से मसाज करने के बहुत फायदे होते हैं। चॉकलेट की खुशबू से डिप्रेशन दूर हो जाता है। चॉकलेट थेरेपी से झुर्रियां, चेहरे के दाग-धब्बे व झाइयां आदि भी गायब हो जाती हैं। चेहरे पर निखार आ जाता है। इससे फैट बर्न भी होता है, जो सेल्यूलाइट को खत्म करने में मदद करता है। चॉकलेट एंटी एजिंग होती है। इसलिए इस थेरेपी के बाद त्वचा कोमल हो जाती है।

अरोमा थैरेपी

सर्दियों में अरोमा थेरेपी सबसे ज्यादा अच्छी रहती है। इसमें अरोमा ऑयल से मसाज किया जाता है। इसके साथ ही स्टीम बाथ कराया जाता है। साथ ही आमंड ऑयल व हॉट ऑयल मसाज के साथ बॉडी पॉलिशिंग की भी काफी मांग रहती है।

अधिक देर तक न देखें टीवी

संगीता पाराशर

टीवी यानी दूरदर्शन आज मानव का एक अच्छा दोस्त किन्तु बुरा दुश्मन बन चुका है। दोस्त इसलिए चूंकि यह मनोरंजन व ज्ञानवर्धन का एक सस्ता और सशक्त माध्यम है तथा दुश्मन इसलिए क्योंकि एक ओर इसने जहां सामाजिक संबंधों की खाई को और अधिक गहरा किया है वहां दूसरी ओर यह हमारे शारीरिक, मानसिक व आंखों के स्वास्थ्य को भी चौपट करता जा रहा है।

टीवी को लेकर विशेषकर आंखों के बारे में बहुत चिंता की जाती रही है। इसे देखने से आंखें खराब हो सकती हैं किंतु तभी जब इसे गलत तरीके से देखा जाए। अतः यह जान लेना आवश्यक है कि इसे देखते समय क्या क्या सावधानियां बरतनी चाहिए। मुख्यतः ये निम्नलिखित हैं :–

✦ इसकी ऊंचाई आंखों के समानान्तर और दूरी दस–पन्द्रह फीट रखें।

✦ लेट कर, अधलेटी तथा झुकी अवस्था में इसे देखने से आंखों में अनावश्यक खिंचाव पैदा हो सकता है, चूंकि रेटिना पर चित्र को फोकस करने के लिए नेत्र लेंस को विशेष परिश्रम करना पड़ता है अतः इस स्थिति से बचाव के लिए हमेशा सीधे बैठ कर ही टीवी देखें।

✦ अपने टी.वी. सैट पर ऊपर से लगने वाली 'एन्टीग्लेयर स्क्रीन' अवश्य लगवा लें।

✦ इसे सिनेमा हाल की तरह पूर्ण अंधकार में नहीं देखें। हल्की रोशनी अवश्य रखें। रोशनी का स्रोत या तो आपके बैठने के स्थान के पीछे की ओर हो या टीवी के पीछे इसका प्रबंध करें।

✦ लगातार कभी स्क्रीन पर दृष्टि केंद्रित नहीं करनी चाहिए।

✦ जल्दी जल्दी तेजी से बदलने वाले एक्शन दृश्यों को आंखें गड़ाकर न देखें। पलकों को बंद कर लें। पिक्चर ठीक न आने या मूल चित्र के साथ दूसरे तीसरे चित्र भी आने पर टीवी ठीक करने के उपरान्त ही देखें। अवरोध उत्पन्न होने पर इस पर से निगाहें हटा लें।

✦ रंगीन टीवी को इसके रंग अधिक तेज करके नहीं देखें।

✦ टीवी बन्द करने पर इसके अंतिम चित्र की छाया स्क्रीन पर लगभग अस्सी मिली सेकन्ड तक बनी रहती है। इस पर दृष्टि कभी न गड़ाएं।

इसके अतिरिक्त बहुत अधिक अवधि तक लगातार भी इसे नहीं देखना चाहिए। इस पर वीडियो या समुराई गेम्स भी लगातार न देखें। विशेषकर बीमार आंखों वालों को बहुत कम व नेत्रों को बीच बीच में आराम देते हुए ही टीवी देखना चाहिए।

इस प्रकार यदि थोड़ी सी सावधानी बरती जाए तो हम टीवी देखने का लुत्फ भी उठा सकते हैं और अपनी आंखों के स्वास्थ्य को भी दुरूस्त बनाए रख सकते हैं।

e Marketing

MEDIA HUB

- Make your product video
- Promote your product online
- Get E-Marketing

YouTube

facebook

And you too become a part of online Marketing to brighten up your.

Business

....Social Media Marketing
....Search Engine Marketing
....Content Marketing

WE BUILD
BRANDS

9810301172, 9871490325
groupmediahub@gmail.com

प्रसन्न रहने के उपाय

लाईफ संजीवनी डेस्क

जब व्यक्ति प्रसन्न होता है तो वह नाचता है, गाता है, गुनगुनाता है, हंसता है, मुस्कुराता है, हाथ मिलाता है, चूमता है, दूसरों को स्पर्श करता है, दूसरों को आलिंग. नबद्ध करता है तथा इसी प्रकार की अन्य चेष्टाएँ या क्रियाएँ करता है। प्रसन्नता की अवस्था में व्यक्ति अपने प्रियजनों के लिए उपहार खरीदता है अथवा किसी ज़रूरतमंद व्यक्ति की सहायता के लिए आगे आता है।

जब व्यक्ति किसी भी वजह से प्रसन्न होता है तो वह अपनी प्रसन्नता दूसरों पर प्रकट करना चाहता है, दूसरों से बाँटना चाहता है तथा दूसरों के लिए कुछ करना चाहता है ताकि वे भी प्रसन्नता का अनुभव कर सकें और इस प्रकार अपनी प्रसन्नता को चिरस्थायी बनाना चाहता है।

कहने का तात्पर्य यह है कि प्रसन्नता की अवस्था में व्यक्ति की मनोदशा में सकारात्मक परिवर्तन आता है। अब यदि व्यक्ति सामान्य अवस्था में अथवा विषम प्रतिकूल परिस्थितियों में भी उन क्रियाओं को दोहराता है जिन्हें वह प्रसन्नता की अवस्था में दोहराता है तो भी उसकी मनोदशा पर सकारात्मक प्रभाव ही पड़ेगा।

उपरोक्त किसी भी क्रिया के करने या दोहराने से व्यक्ति को स्वाभाविक रूप से प्रसन्नता होगी ही और प्रसन्नता का अर्थ है दबाव से मुक्त तनावरहित तथा चिंतारहित मनोदशा। ऐसी अवस्था में शरीर में स्थित अंतःस्रावी ग्रंथियाँ उपयोगी हार्मोंस उत्सर्जित कर हमें रोगमुक्त तथा स्वस्थ बनाती हैं तथा स्वस्थ व्यक्ति की जीवनीशक्ति के स्तर में वृद्धि कर उसे निरंतर आरोग्य प्रदान करती हैं।

अतः उपरोक्त क्रियाओं को अपनी आदत में शामिल कर लें, इनकी कंडीशनिंग कर लें। जब भी अवसर मिले। नाचें–गाएँ, गुनग. नाएँ, हँसें और मुस्कुराएँ। इन क्रियाओं को दोहराने के लिए अवसर तलाश करें और यदि अवसर न भी मिले तो यूँ ही जब जी चाहे, एकांत एवं फुर्सत के क्षणों में इन क्रियाओं को दोहराएँ।

हँसना तो अपने आप में एक चिकित्सा पद्धति है। कई लोगों का अनुमान है कि बनावटी हँसी का कोई लाभ नहीं लेकिन ऐसा नहीं है। रोगों या व्याधियों का स्वरूप भी प्रायः मनोदैहिक होता है जो बनावटी जैसा ही होता है। हमारे मन ने मान लिया तो रोगी और नहीं माना तो निरोग। हंसने में भी यही नियम लागू होता है। हंसने का प्रयास कीजिए। यदि प्रयास करके भी हंसी आ जाती है तो वो भी वास्तविक हंसी से कम नहीं।

हंसने के दौरान जो सबसे महत्त्वपूर्ण घटना होती है वो यह कि उस समय आपका सारा चिंतन समाप्त हो जाता है। मन में किसी भी प्रकार के विचार नहीं आते। मन निर्मल हो जाता है। यही हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य का आधार है। हंसने या उपरोक्त अन्य क्रियाओं का मनःस्थिति पर सकारात्मक प्रभाव अवश्य पड़ेगा। ये क्रियाएं जितना सचेष्ट और सचेत होकर की जाएंगी, उतनी ही लाभदायक होंगी। उसी उत्साह से की जाएँ जिस उत्साह से प्रसन्नता की स्थिति में की गई हैं तो अवश्य प्रसन्नता प्रदान करेंगी।

प्रसन्नता की अवस्था में हम कोई न कोई रचनात्मक या सृजनात्मक कार्य करते हैं तो रचनात्मक कार्य से भी हमें स्वाभाविक रूप से प्रसन्नता की प्राप्ति होती है। समाज सेवा या कोई हॉबी अपनाने से भी जीवन में प्रसन्नता के अवसर आते हैं। इन कार्यों से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है जिससे हमारी स्वाभाविक उपचारक शक्ति का विकास होता है जो हमारी प्रसन्नता का मूल है।

इसके अतिरिक्त अन्य मनोरंजक क्रियाएँ खेल–कूद तथा शिल्प कलाओं का अभ्यास भी व्यक्ति की प्रसन्नता के स्तर में वृद्धि करता है। कई बार जब हम प्रसन्न होते हैं तो फिल्म देखने या कहीं बाहर घूमने चले जाते हैं अथवा मनोरंजन का अन्य कोई विकल्प तलाशते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि प्रसन्नता और मनोरंजन भी एक दूसरे के पर्याय हैं, पूरक हैं।

इसके विपरीत स्थिति देखिए। काम का बोझ है अतः मानसिक तनाव भी स्वाभाविक है। ऐसी दशा में प्रसन्नता कहाँ? लेकिन इस स्थिति में परिवर्तन ला दिया जाए तो प्रसन्नता दूर नहीं। कार्य करने के स्थान को छोड़कर कहीं अन्यत्रा चले जाएँ, कहीं घूमने, पिकनिक पर अथवा फिल्म देखने। आप लौटेंगे तो प्रसन्नचित्त और उत्साहित होकर और इस मानसिक दशा में शेष कार्य को शीघ्र समाप्त कर लेंगे। इस प्रकार का स्थान परिवर्तन मन में भाव परिवर्तन के लिए आवश्यक है, अतः थोड़े–थोड़े अंतराल के बाद बाहर घूमने जाएं। साल में एक दो बार पूरे परिवार के साथ लंबी छुट्टियां लेकर भी बाहर घूमने जाएं।

अपने आहार को बनायें

रेशेदार

लाईफ संजीवनी डेस्क

आज के प्रगतिशील युग में सब एक दूसरे से आगे निकलना चाहते हैं। अधिक से अधिक समय कामों में व्यस्त रहते हैं ताकि वे दौड़ में सबसे आगे रहें चाहे उसके पीछे उन्हें अपना भोजन अनियमित करना पड़े या भूखा रहना पड़े। भोजन के प्रति लोगों की लापरवाही बढ़ती जा रही है,बस पेट भरने के लिए कैसा भी बाज़ारी डिब्बाबंद, फास्टफूड, मसालेदार भोजन मिलना चाहिए।

इस भोजन से पेट की तृप्ति भले ही हो जाए और जीभ को स्वाद भले ही अच्छा मिल जाये पर शरीर को यह भोजन कितनी पौष्टिकता प्रदान करता है, इसके बारे में भी जानकारी रखना जरूरी है। यदि तन स्वस्थ है तो दिमाग भी सही काम करता है और आगे बढ़ने के लिए स्फूर्ति प्रदान करता है।

यह संभव है कि फास्ट फूड, डिब्बाबंद और बाजारी भोजन अधिक स्वादिष्ट होता है पर वास्तव में यह भोजन पौष्टिकता से विहीन होता है। इसलिए किसी भी प्रकार का भोजन करने से या बनाने से पूर्व यह ध्यान में रखें कि जो भोजन आप खा रहे हैं, उसमें पर्याप्त रेशा है या नहीं। आमतौर पर हम इस बारे में अधिक सोचते ही नहीं है कि 'रेशा' पर्याप्त है या कम।

आहार विशेषज्ञों के अनुसार हमें प्रतिदिन कम से कम 25 से 30 ग्राम तक रेशा' खाना चाहिए। 'रेशे का सबसे अधिक असर हमारी पाचन क्रिया पर पड़ता हैं जो शरीर से सारी गंदगी, विषैले तत्व शरीर से बाहर निकालने में सहायता करता है। यदि यही विषैले पदार्थ शरीर में ही रहें तो हमारा शरीर कई भयानक बीमारियों से ग्रस्त हो जाए। इससे हमारे शरीर में कैंसर, कब्ज जैसे रोग पैदा हो सकते हैं।

'रेशेदार' भोजन हमें ताजे मौसमी फल और सब्जियों से आसानी से मिल जाते हैं। इसके अतिरिक्त सोयाबीन में 'रेशा' प्र्याप्त मात्रा में मिलता है। ताज़े मौसमी फलों में सेब (छिलके सहित), नाशपाती, पपीता, केला, संतरा आदि आते हैं। सब्जियों में पालक, पत्ता गोभी, खीरा, सभी प्रकार के साग, घीया आदि का नियमित रूप से सेवन करें।भोजन में सब्जियों के साथ चोकर युक्त रोटी, बिना पॉलिश के चावल आदि लेने चाहिए। नाश्ते में गेहूं या ज्वार का दलिया लेना चाहिए। इसके अतिरिक्त अंकुरित दालें, मक्का, साबुत दालें, मूंगफली आदि का सेवन नियमित करना चाहिए।

मैदे से बने खाद्य पदार्थ, फॉस्ट फूड, डिब्बाबंद भोजन का सेवन कम से कम करना चाहिए। यदि हम दैनिक भोजन में उपरोक्त खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन करें तो हमें पर्याप्त मात्रा में 'रेशा' प्राप्त हो सकता है। इससे हमारा शरीर स्वस्थ रह सकता है और हम आज की गहमा गहमी भरे जीवन में स्वयं को स्वस्थ रख सकते हैं। हमारे स्वास्थ्य संबंधी विच. ारों से हमारे बच्चे भी इस बात का लाभ उठा सकते हैं।

यह संभव है कि फास्ट फूड, डिब्बाबंद और बाजारी भोजन अधिक स्वादिष्ट होता है पर वास्तव में यह भोजन पौष्टिकता से विहीन होता है। इसलिए किसी भी प्रकार का भोजन करने से या बनाने से पूर्व यह ध्यान में रखें कि जो भोजन आप खा रहे हैं, उसमें पर्याप्त रेशा है या नहीं।

ALISHAN Entertainment

Alishan Entertainment

Presents

Admiring Excellence Awards

ANIL ARORA
Co-Editor,
Director Chetan Advertising

Registration Open

AEA 2021

- AWARD
- MEDIA COVERAGE
- CERTIFICATION

17th OCTOBER 2021 SUNDAY
2:00pm-5:00pm

Contact: +91-99904-28325
E_mail: alishanentertainmentgroup@gmail.com

Multipurpose Hall, INDIA INTERNATIONAL CENTRE,
Lodhi Roads, New Delhi-110003

Mohammad Ali
Director of Alishan Entertainment
Event Organizer

Vanshdhara · Chetan Advertising · आपकी सेहत · मार्गोदय

KCF
KRISHNA CHOUHAN FOUNDATION
Present

MAHATMA GANDHI RATNA AWARD 2021

AWARDEE

Anil Arora
Co- Editor Director,
Brand Ambassador & Vice President Chetan Advertising

FOUNDER & DIRECTOR
Dr. KRISHNA CHOUHAN
8169036309

2nd October 5pm

Mayor's Hall, Near BMW Showroom, Juhu Line Andheri (W), Mumbai- 58
www.krishnachouhanfoundation.com

BRIGHT OUTDOOR MEDIA PVT. LTD. · SIDDHIVINAYAK TROPHIES & GIFTS · DWAPAR PROMOTERS

यौन (Sex) रोगों के ईलाज के लिये शेख दवाखाने का नाम हिन्दुस्तान ही नहीं पूरी दुनिया में कई दशको से जाना जाता है।

एक मुलाकात डा. शेख के साथ

- Gold Medalist
- Best Sexologist of India
- Pride of Country
- Kohinoor A Tibb.
- Chikitasak Ratan
- Manav Sewa Ratan
- Ahinsha Dharam Rattan

प्र. सर मैं नामर्दी से परेशान हुं काफी ईलाज कर चुका हुं कोई फायदा नही हुआ ।

उ. आप हमारे दवाखाने पर आईये और भरोसा रखिये हमारे यहाँ पर कीमती जडी–बूटियों और भस्मों से ईलाज किया जाता है जो शत–प्रतिशत कामयाब ईलाज है।

प्र. शीघ्रपतन (Premature Ejaculation) की वजह से मेरा वैवाहिक जीवन खराब चल रहा है ईलाज बतायें

उ. शीघ्रपतन का रोगी अपनी पत्नी को कभी संतुष्ट नहीं कर सकता शीघ्रपतन कइ वजह से आज रोजाना तलाक हो रहे है और तमाम नाजायज संबध बन रहे है हमारे यहाँ पर इसका सफल ईलाज मौजूद है या आप हमारी मर्द एक्ट्रसा टाईम बटी उपयोग कर सकते है।

प्र. क्या लिंग (Penis) का साईज बढ सकता है।

उ. बचपन में की गई गलतियों के कारण या हार्मोनस अनबैलेस होने की वजह से लिंग के अंदर छोटापन, पतलापन है तो इसका ईलाज हमारे यहाँ कई दशको से किया जा रहा है जो शत–प्रतिशत कामयाब है या आप हमारी XXL Cream उपयोग कर सकते है।

प्र. आजकल नौजावनो को स्वप्नदोष (NightFall) की आम समस्या हो गई है नौजवान इधर उधर ईलाज करा कर परेशान है। कोई सफल ईलाज बतायें।

उ. नौजवान आजकल फास्ट फुड और नंगी फिल्मे और इंटरनेट का ज्यादा उपयोग कर रहे हैं इसकी वजह से स्वप्नदोष की आम समस्या है हमार इनके लिये यही सलाह है की यह शर्म संकोच को छोडकर और नीम हकीमों के चक्कर मे न पडें किसी योग्य डाक्टर से सलाह लें शेख दवाखाने पर धात, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, का ईलाज किया जाता है और रसायन कल्प पाऊडर के नाम से दवा भी बाजार में उपलब्ध है।

प्र. आजकल तमाम दम्पतियां औलाद न होने की वजह से या शुक्राणुओं की कमी के कारण माता पिता नहीं बन पा रहे है।

उ. आजकल IVF कृत्रिम गर्भाधान आम बात हो गई है डाक्टर जिन रोगियों के वीर्य के अंदर 10 से 15% शुक्राणु है उनको भी न (IVF) की सलाह दे रहे हैं। शेख दवाखाने पर जिन भाईयों के शुक्राणु कम हैं, निल है या मृत हैं उनके लिये देशी जडी–बूटियों भस्मो, कुश्तों, हीरा भस्म, स्वर्ण भस्म जैसी बहुमूल्य दवा तैयार है और इन दवाओं के इस्तेमाल से 99% रोगीयों को लाभ पहुँचता है और उनको औलाद का सुख प्राप्त होता है। अगर आप भी शुक्राणुओं की समस्या से परेशान हैं तो एक बार अवश्य शेख दवाखाने पर सम्पर्क करें।

प्र. क्या आप की दवाऐं विदेशों में भी प्राप्त हो जाती है।

क हमारी दवाऐं व हमारे ईलाज देश के साथ विदेशों में भी उपलब्ध कराये जाते है। हमारे दवाखाने पर तमाम देशों से लोग ईलाज के लिये आते है और जो भाई सऊदी अरब, कुवैत, ईरान, ईराक, अमेरिका, श्रीलंका, चीन, इंडोनेशिया, अफ्रीका व अन्य देशों में रह रहे है और ईलाज के लिये भारत नहीं आ सकते उन्हें फोन पर सम्पर्क करके व उनकी बिमारी को समझकर उनको दवाऐं डाक के जरिये भेजी जाती है। उनको पहले शेख दवाखाने के एकांउट में पैसा जमा करना होता है।

स्वप्नदोष (Nightfall),
स्त्री-पुरुषों में कामशीलता,
शीघ्रपतन (Premature Ejaculation)
वीर्य में शुक्राणु न होना (Azoospermia)
स्त्री-पुरुषों में संभोग शक्ति का अभाव

स्त्री-पुरुषों में सन्तानहीनता (Infertility),
वीर्य में शुक्राणु कम होना (Oligospermia),
पुरुषों में विभिन्न यौन समस्याएँ
इन्द्रीय दुर्बलता आदि
समस्याओं का सर्वोतम निदान

भारत प्रसिद्ध *Best Sexologist in India* गोल्ड मेडलिस्ट

डा. शेख

G.A. M.S. (Ayurvedacharya), D.U.M. (Unani), M.D.(TCM) Specialist (Sex & Piles)
A.R.S.H London (U.K.) (Most Senior Consultant In Ayurveda)

मिलें रोजाना बस स्टेण्ड पलवल | मिलें हर इतवार महोली रोड, मथुरा | मिलें हर शुक्रवार रुई की मण्डी चौराहा, आगरा | मिलें हर मंगलवार पै. 18, मेट्रो सेक्टर नोएडा | मिलें हर बुधवार नीलम चौक फरीदाबाद

9837023223, Web. : www.drsheikh.in, E-mail : drsheikhvip@gmail.com

Google play YouTube indiamart Justdial lybrate Dr. Sheikh

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

सत्ता मेल

दिल्ली और मेरठ से प्रकाशित

भारत में तेजी से उभरता हुआ दैनिक समाचार पत्र

खबरें छुपाते नहीं, हम छापते हैं...!

सम्पादकीय कार्यालय : सी-49, गली नं.-2, गंगा विहार, निकट गोकलपुरी, दिल्ली-94

सम्पर्क सूत्र : 09811098940, 09013539033

Email : sattamail1234@gmail.com, lifesanjeevani5@gmail.com